સૌરભ શાહ



સ્વભાવનું મૅનેજમેન્ટ



છીએ એના કરતાં થોડા
ઓછા દુ:ખી થવાની કળા



VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

સૌરભ શાહ



સ્વભાવનું મૅનેજમેન્ટ



છીએ એના કરતાં થોડા
ઓછા દુઃખી થવાની કળા



સ્વભાવનું મૅનેજમેન્ટ

છીએ એના કરતાં થોડાક ઓછા દુઃખી થવાની ટિપ્સ

સૌરભ શાહ

સંપર્કસૂત્ર



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.
પુસ્તક પ્રકાશક અને વિક્રેતા
116, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, અર્થબાગ, મુંબઈ 400 002 ટેલિ. (022) 22013441
'દ્વારકેશ', રૉયલ ઍપાર્ટમૅન્ટ પાસે, ખાનપુર, અમદાવાદ 380 001 ટેલિ. (079) 25506573
Email: sales@rrsheth.com Visit us at: www.rrsheth.com

SWABHAV NU MANAGEMENT
Articles Written by Saurabh Shah
Published by R. R. Sheth & Co. Pvt. Ltd.
Mumbai □ Ahmedabad

www.saurabh-shah.com

ePub Version 3.0.1
eISBN: 978-93-5122-710-6

અર્પણ

અંજુ તથા વસંત સાવલા ને

જેઓ પારકાના વિચારે દોરાઈ કામ કરે છે તે પૂછશે કે અમે એટલો વખત ક્યાંથી લાવીએ કે બધી વાત જાતે નક્કી કરીને જ માનીએ. પણ અમારું કહેવું એવું છે જ નહીં. એમ હોય તો તો ઇતિહાસનો ઉપયોગ જ રહે નહીં, પણ એમ નથી. સપ્રમાણ સત્ય વાક્યને ખુશીથી માનવું અને તેને સ્વીકારીને તે પ્રમાણે ચાલવું. અમારો જે અનાદર છે તે આવી રીતે ચાલનારના ઉપર નથી, પણ બધા એવી રીતે જ ચાલો, બધા હું કહું તેને જ હા જી હા કહો, એમ મનાવવા તૈયાર થયેલા પંડિતો, સાયન્ટિસ્ટો તથા આચાર્યો ઉપર છે.

– મણિલાલ નભુભાઈ દ્વિવેદી

(જન્મ: 1858 અવસાન: 1898)

(વિજયરાય ક. વૈદ્ય સંપાદિત 'મનપસંદ નિબંધો'માં પ્રગટ થયેલા લેખ 'બાવો બોલ્યા તે સત્ય'માંથી, પૃષ્ઠ: 26, પ્રકાશક: સાહિત્ય અકાદમી, નવી દિલ્હી)

પ્રસ્તાવના

લાઇફ મૅનેજ કરતાં શીખવું હોય તો પહેલાં સ્વભાવને મૅનેજ કરતાં શીખવું પડે, પછી લાગણીઓને, પછી કુટુંબ-મિત્રોને અને પછી સંબંધોને.

સ્વભાવ એટલે તમે અંદરથી જે છો તે. તમને તમારામાં જે ન ગમતું હોય તેનું પ્રમાણ ઘટાડી શકો છો. જે ગમતું હોય તેનું પ્રમાણ વધારી શકો છો. તમે તમારા સ્વભાવનું મૅનેજમેન્ટ કરી શકો છો.

કેવી રીતે?

હવે પછીનાં પાનાંઓમાં એ બધી ટિપ્સ છે.

આ ચોપડી આખેઆખી એક જ બેઠકે પૂરી કરી નાખવાની લાલચ થશે, રોકી રાખજો. મહિનામાં જ તમારું બૉડી બની જશે કે ફિગર સરખું થઈ જશે એવું માનીને જિમમાં જઈ રોજ આઠ-આઠ કલાક કસરત કરવાથી ઊલટાનું શરીરને નુકસાન થશે.

બિલિમોરાના એક ડૉક્ટરે મારા પ્રવચન પછી શ્રોતાઓને કહ્યું હતુંઃ ''સૌરભ શાહને વાંચવાથી આપણું ડીપ્રેશન દૂર થઈ જાય છે.'' મેં એમને કહ્યું હતું, ''હકીકત એ છે કે આ બધું લખવાથી મારું દૂર થઈ જાય છે!''

વર્ષોથી આ બધું લખતો આવ્યો છું. વર્ષો પછી પણ નવી નવી પરિસ્થિતિઓ અને નવા નવા સંજોગો દરમિયાન મને મારા જ આ બધા વિચારો કામ લાગી રહ્યા છે.

મારા માટે લખેલું આ બધું જ હવે તમારું છે.

- સૌરભ શાહ
મુંબઈ
hisaurabhshah@gmail.com
www.facebook.com/saurabh.a.shah

23 એપ્રિલ, 2017
વિશ્વ પુસ્તક દિવસ

લેખકનાં પુસ્તકો

નવલકથા: મહારાજ, વૈરવૈભવ

નિબંધ: પ્રિય જિંદગી, મનની બાયપાસ સર્જરી, કંઈક ખૂટે છે

ચિંતન: સ્વભાવનું મૅનેજમેન્ટ, લાગણીઓનું મૅનેજમેન્ટ, કુટુંબ-મિત્રોનું મૅનેજમેન્ટ, સંબંધોનું મૅનેજમેન્ટ

પત્રકારત્વ: અયોધ્યાથી ગોધરા

સંપાદન: સર્જન-વિસર્જન (હરકિસન મહેતાના જીવન-કવન વિશેનો ગ્રંથ)

અનુવાદ: થિન્ક એવરેસ્ટ (એવરેસ્ટ આરોહણની કથા), જિના ઈસી કા નામ હૈ (પ્રેરણાત્મક સત્ય ઘટનાઓ), ગૉડફાધર (મારિયો પૂઝોની નવલકથા), વન ઇન્ડિયન ગર્લ (ચેતન ભગતની નવલકથા)

1

મન પર કાબૂ મેળવવો એટલે પોતાની વિચારપ્રક્રિયાને જાણવી

માણસમાં બીજાના કહ્યા મુજબના વિચારો ન સ્વીકારવાની શક્તિ હોય એનો અર્થ એ કે એનામાં પોતાના ધારવા મુજબના વિચારો કરવાની શક્તિ હોવી જોઈએ.

માણસ જીવે છે ત્યાં સુધી ક્યારેય એનું આખું જગત તૂટી પડતું નથી. ક્યારેક એનો એક અંશ કે એકથી વધુ અંશ ખરી પડે ત્યારે તમને એવું લાગે ખરું કે તમારું જગત આખું તૂટી પડી રહ્યું છે. માથે આભ તૂટી પડવું અને એવા બધા રૂઢિપ્રયોગો આલંકારિક ભાષામાં બયાન કરતી વખતે ઠીક લાગે, પરંતુ હકીકતમાં એવું બનતું નથી. માત્ર તે ઘડીએ આપણને એવું લાગતું હોય છે.

આપણા મનની શાંતિના એકમાત્ર રખેવાળ આપણે પોતે છીએ. કોઈએ કશુંક કહ્યું કે કર્યું અથવા કોઈકે તમારા માટે કશુંક ન કહ્યું કે ન કર્યું અને તમારા મનની શાંતિ ખોરવાઈ ગઈ તો એમાં વાંક કોઈકનો નથી હોતો, આપણો પોતાનો જ હોય છે, આપણી પોતાની પ્રતિક્રિયાનો.

માણસ સ્વભાવે પ્રતિક્રિયાવાદી છે. કશીક સારી વાત સાંભળીને ખુશ થઈ જવું, કોઈકની રમૂજ સાંભળીને હસી પડવું, કોઈક કરુણ વાતે દુ:ખી થઈ જવું – આવી અનેક પ્રતિક્રિયાઓ કોઈપણ સીધીસાદી વ્યક્તિમાં હોવાની. પણ કઈ પ્રતિક્રિયાનું કેટલું મહત્ત્વ છે તે જાણી શકતા નથી એટલે આપણે વધારે દુ:ખી થઈએ છીએ. જોકે ક્યારેક જાણીએ છીએ. કોઈકે રમૂજી ટુચકો કહ્યો અને હસી પડ્યા. બે મિનિટ પછી ફરી હસ્યા, હસવાનું ચાલુ રાખ્યું, ચોવીસ કલાક હસતા જ રહ્યા – હસવાની આ પ્રતિક્રિયા જો અટકાવીએ નહીં તો આપણે કઈ હૉસ્પિટલમાં ભરતી થવું પડશે એની ખબર છે. હસવાની બાબતમાં આપણે જાણીએ છીએ કે એ પ્રતિક્રિયા ખૂબ લાંબી ન ચાલવી જોઈએ.

પણ ખરાબ કે અણગમતી બાબતમાં આવું નથી બનતું. 'મૂડ ઑફ થઈ જવો' હવે ગુજરાતી રૂઢિપ્રયોગ બની ગયો છે અને પાંચ-પચીસ વર્ષ પછી નવા ગુજરાતી શબ્દકોશોમાં પણ એનો સમાવેશ થઈ જશે. મૂડ ઑફ થઈ ગયા પછી એને ફરી ઑન થતાં કલાકો, દિવસો અને ક્યારેક મહિનાઓ નીકળી જતા હોય છે. કારણ?

કારણ એ કે આપણી કઈ પ્રતિક્રિયાને જીવનમાં કેટલું સ્થાન આપવું જોઈએ એની જાણકારી નથી હોતી. આ માટેનો કોઈ તૈયાર ચાર્ટ આવતો હોત, કૅલરી ચાર્ટ જેવો ચાર્ટ, તો આ બધી સમજવાની-સમજાવવાની પળોજણ મટી જાત. પણ કમનસીબે, માણસની લાગણીઓને માપીજોખી શકાય એવાં યંત્રો હજુ બન્યાં નથી (ઑન સેકન્ડ થૉટ, કમનસીબેની જગ્યાએ સદ્નસીબે જોઈએ). દરેક વ્યક્તિએ પોતે નક્કી કરી લેવું પડે કે એ પોતાની કઈ પ્રતિક્રિયાને કેટલી લંબાવવા માગે છે, અને ક્યાં અટકાવી દેવા માગે છે. કશીક દુર્ઘટના બની અને એને કારણે પ્રતિક્રિયારૂપે આઘાતની લાગણી જન્મી ત્યારે આપણે નક્કી કર્યું કે હવે આ આઘાતની લાગણીને એક કલાકમાં કે એક દિવસમાં કે એક સપ્તાહમાં અટકાવી દેવી છે. ખરો સવાલ એ કે નક્કી કરી લીધા પછી શું એ આઘાતની લાગણીને એ નિશ્ચિત સમયમર્યાદામાં અટકાવી શકાય?

જોઈએ. એ સ્તર સુધી પહોંચતાં પહેલાં મન વિશેની તદ્દન સાદીસીધી સમજ મેળવી લેવી પડે. મન એટલે બીજું કશું નહીં પણ વિચારોનો પ્રવાહ, જેમાં ભૂતકાળના અનુભવોમાંથી જન્મેલા વિચારો આવી ગયા અને ભવિષ્યની કલ્પનામાંથી પ્રગટતા વિચારો પણ આવી ગયા. વિચારોના આ થોડાક કાયમી તેમજ થોડાક કામચલાઉ જથ્થાનું નામ મન. માણસનું મન એના જીવનની સૌથી મોંઘી મૂડી છે. ભગવાને સર્જેલી સૌથી દુર્લભ અસ્ક્યામત છે. તમામ ભૌતિક ચીજવસ્તુઓ તમારી પાસેથી છીનવાઈ જઈ શકે, પ્રતિષ્ઠા, પૈસો, દુન્વયી

સંબંધો – બધું જ આપોઆપ જતું રહી શકે કે કોઈ આંચકીને પણ લઈ જઈ શકે, પણ તમારા મન પર કોઈ તરાપ નહીં મારી શકે. એના પર એટલે કે તમારા વિચારો પર કોઈ બીજી વ્યક્તિ કાબૂ નહીં મેળવી શકે. જગતની સૌથી જુલમી, સૌથી દુષ્ટ અને સૌથી ક્રૂર વ્યક્તિ પણ તમારી પાસે એના ધાર્યા વિચારો નહીં કરાવી શકે. માણસમાં બીજાના કહ્યા મુજબના વિચારો ન કરવાની શક્તિ હોય એનો અર્થ એ કે એનામાં પોતાના ધારવા મુજબના વિચારો કરવાની શક્તિ હોવી જોઈએ. આ શક્તિને ઓળખવાની આપણે ક્યારેય મહેનત જ કરી નથી, કેટલાકને તો મનની આવી શક્તિ વિશે જ શંકા હોય છે. એક વખત માણસ સ્વીકારતો થઈ જાય કે મન પાસે એવી શક્તિ છે, તો એ આ શક્તિનો ક્યાં, કેટલો, કેવો ઉપયોગ કરવો એ શીખી શકે.

તમે જે વિચારો કરવા નથી માગતા એ વિચારો સૌથી જુલમી વ્યક્તિ પણ તમારી પાસે નથી કરાવી શકતી એનો અર્થ એ પણ થયો કે મનની આ શક્તિ પર તમારું સંપૂર્ણ નિયંત્રણ છે. તમારી ઇચ્છા વિરુદ્ધનું વર્તન કોઈ કરાવી શકે તમારી પાસે. કોઈ તમને એ પ્રકારની લાચાર, નિઃસહાય પરિસ્થિતિમાં મૂકી દે ત્યારે તમારે તમારી મરજી વિરુદ્ધ જઈને પણ એની ઇચ્છા પ્રમાણેનું વર્તન કરવું પડે. પરંતુ તમે જેને સ્વીકારતા નથી એવો વિચાર કરવાની ફરજ તમારા પર કોઈ લાદી શકે નહીં. આમ, આપણે ધારીએ તો આપણા મન પર કાબૂ રાખી શકીએ છીએ. આપણું મન કયા વિચારો કરે અને કયા ન કરે એના પર આપણું નિયંત્રણ શક્ય છે. મન પર કાબૂ રાખવો શક્ય છે.

મનને નિયંત્રણમાં રાખી શકાય એટલી વાતનો સૈદ્ધાંતિક સ્વીકાર કર્યો હોય, તો જ એના વ્યવહારુ અમલીકરણ તરફ આગળ વધી શકીએ.

સામે આવીને ઊભેલી તકલીફોનો પહાડ જોઈને ખડતલ દિમાગના લોકોને મજા પડી જાય છે. એમના માટે આ એક પડકાર છે જેને ઝીલી લેવાથી નવીનવી તક ઊભી થવાની છે એની એમને ખબર છે. પહાડ જેવડી મુસીબતોનો અનુભવ કરતી વખતે પણ તેઓ વિચારતા હોય છે કે હવે પછી આવનારી, આના કરતાંય અનેકગણી મોટી મુસીબતોનો સામનો કરવાની અત્યારે તાલીમ મળી રહી છે. જાહેર તેમ જ અંગત જીવનમાં અપાર પડકારો ઝીલનારા ગાંધીજીએ કહ્યું હતું, 'માથે આવી પડેલું સહી લેવાની શક્તિ કુદરતે માણસમાત્રમાં મૂકેલી છે.' ('હિંદ સ્વરાજ', પૃષ્ઠ ૬૦)

મન પરના નિયંત્રણનું પ્રથમ પગથિયું એ કે બીજા કોઈના કાબૂમાં જતાં એને અટકાવવું. કોઈકે તમને સહાનુભૂતિ દેખાડી, તમે એના તરફ ઢળી ગયા, તમારા મન પરનો કાબૂ તમે એને આપી દીધો. કોઈએ તમારી ટીકા કરી કે તમને કડવાં વેણ કહ્યાં, તમે એના પર ગુસ્સે થઈ ગયા કે મોઢું ચડાવીને બેસી ગયા, તમે તમારા મનનું નિયંત્રણ એને સોંપી દીધું. બીજાઓ તમને ખુશ કરી તમારી પાસેથી કામ કઢાવી જાય છે. કેટલાક લોકો તમને ભલુંબૂરું કહીને, તમારી માનસિક શાંતિનો ભંગ કરીને, પોતાના ઇરાદામાં સફળતા મેળવી જાય છે.

તમને મદદ કરવાના પ્રગટ ઇરાદાથી નજીક આવતા અજાણ્યા કે અલ્પપરિચિત લોકોથી સાવધ રહેવું. શક્ય છે કે તેઓ નજીક આવીને તમારા મન પર કાબૂ મેળવી તમારી પાસે એમનું ધાર્યું કરાવવા માગતા હોય. તમને સામે ચાલીને કોઈક એ પ્રકારે મદદરૂપ થઈ રહ્યું હોય અને તમને તે વખતે એવી મદદની જરૂર હોય તો લઈ લેવી ખરી પણ સાવધ રહેવું કે આ મદદના બદલામાં તમે શું, કેટલું ગુમાવવા તૈયાર છો. તમારી ગુમાવવાની તૈયારી હોય એના કરતાં વધુ મેળવવાની અપેક્ષા સામેની વ્યક્તિની હોઈ શકે.

તમારા માટે શું સારું છે અને શું ખરાબ છે એ નક્કી કરનાર શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિ આખા જગતમાં જો કોઈ હોય તો તે એક જ છે, તમે પોતે. કોઈક તમને ભોળવીને કહી જાય કે તમે વિચારો છો તે નહીં પણ અમે જે વિચારીએ છીએ તે મુજબનું વર્તન તમારા માટે શ્રેષ્ઠ છે તો એના પર ભરોસો કરતાં પહેલાં બે વાર વિચારજો. મિત્રો, સ્વજનો, ધર્મગુરુઓ, વિચારકો, લેખકો, કુટુંબીજનો, ધંધાદારી પરિચિતો – આ બધા તમને કહેવાના કે તમારી જિંદગી માટે સારું શું, ખરાબ શું. આંધળૂકિયાં કરીને એમણે આપેલી સલાહ મુજબ જીવવાનું શરૂ કરી દઈએ

છીએ ત્યારે વખત વીતતો જાય એમ લાગે છે કે ક્રમશઃ આપણે આપણું સમગ્ર મન એમના તાબે કરી દીધું. આરંભની શ્રદ્ધા અને શરૂઆતનો વિશ્વાસ તમને અજાણતાં એમના ગુલામ બનાવી દે છે. બીજાની વાત દેખીતી રીતે ગમે એટલી કામની લાગતી હોય, આપણા પોતાના નીરક્ષીર વિવેકને આધારે જ એ વાતના મૂલ્યની ચકાસણી થાય.

મન પર કાબૂ મેળવવો એટલે પોતાની વિચારપ્રક્રિયાને જાણવી, તપાસવી, સમજવી. મગજમાં ઉદ્ભવતી કલ્પનાઓ, લાગણીઓ, ઇચ્છાઓ વગેરેનાં જન્મબિંદુ સુધી જવાની કોશિશ કરવી. આ વિચાર શા માટે આવ્યો કે આ લાગણી કેવી રીતે જન્મી, આ ઇચ્છા પૂરી કરવાના પ્રયત્નો થવાથી કયાં કયાં પરિણામ આવી શકે – આવા અનેક પ્રશ્નોનો ઉકેલ મેળવ્યા કરવાની સતત પ્રક્રિયા એટલે આવી રહેલા ડહાપણની નિશાની. માણસ પોતાના વિચારોના, પોતાની લાગણીઓના અને ઇચ્છાઓના ઉદ્ગમસ્થાન વિશે વિચારી શકે અને એનાં ભાવિ પરિણામો વિશે કલ્પના કરી શકે તો વર્તમાનમાં પોતાના મન પર નિયંત્રણ રાખતો થઈ જાય. એની માનસિક શાંતિને કોઈ કાંકરીચાળો કરીને ડહોળી ન શકે.

વૅલી એમૉસ વિશ્વનો નંબર વન બિસ્કિટ ઉત્પાદક હતો. એ વારંવાર આ વિખ્યાત રૂઢિપ્રયોગ વાપરતોઃ 'દિમાગનું પૅરાશૂટ જેવું છે. ઉઘાડું હોય તો જ એની પાસેથી કામ લઈ શકાય.' તમામ શક્યતાઓ માટે મગજને તૈયાર રાખ્યું હોય, પ્રાપ્ય એટલી તમામ માહિતીના મૂળની તપાસ કરી હોય, અને એ માહિતીનું વિશ્લેષણ કરી એનાં પરિણામો વિશે વિચારી રાખ્યું હોય; તો જ મનની અપાર શક્તિનો પરિચય થાય. આ રીતે વિચારતી વખતે પોતાના પૂર્વગ્રહો તથા આગ્રહોને દૂર રાખવાની થોડીક સભાનતા કેળવી શકાય તો વધારે સારું. આપણી સ્વભાવગત નબળાઈઓને આ વિચારપ્રક્રિયાથી આઘી રાખી શકાય. એ માટે જાત સામે કબૂલ કરી લેવું જોઈએ કે આપણી સ્વભાવગત ખામીઓ કઈ કઈ છે. એ પછી જ્યારે વિચારપ્રક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે, એ નબળાઈઓને સભાનતાપૂર્વક દૂર રાખવાના પ્રયત્નો થઈ શકે. આ રીતે વિચારવાથી બીજાઓને જે સત્ય નથી દેખાતું તે આપણે જોઈ શકીએ. બીજાઓ જે વાત નથી સમજી શકતા તે આપણે સમજી શકીએ.

કેટલીક વખત આંખ સામે સ્પષ્ટ દેખાઈ રહેલી માહિતીને આપણે સ્વીકારતા નથી–સ્વીકારી શકતા નથી અથવા સ્વીકારવા માગતા નથી. આવું શા માટે આપણે કરીએ છીએ એટલું તો આપણી જાતને પૂછી શકીએ. શા માટે સામે દેખાઈ રહેલી વાસ્તવિકતાથી મોં ફેરવી લઈએ છીએ કે શા માટે શાહમૃગની જેમ વંટોળ વખતે રેતીમાં માથું ખોસી દઈને આપણું માથું સલામત છે એવી પલાયનવાદી લાગણીને ઉછેરીએ છીએ, એટલું તો આપણે આપણી જાતને પૂછી શકીએ.

મારી વિચારપ્રક્રિયા તર્કબદ્ધ છે કે પછી કોઈક પ્રકારની લાગણીમાં તણાઈ જઈને વિચાર કરું છું, એટલું તો આપણે જાણી જ શકીએ. આપણે સૌથી મોટી ભૂલ આપણી વિચારપ્રક્રિયામાંના અતાર્કિકપણાને અને એમાં રહેલા અસત્યના તત્ત્વને વાજબી ઠેરવવાની કરતા હોઈએ છીએ.

માણસ બીજાને આ રીતે મૂરખ બનાવે તે કદાચ સમજી શકાય, બીજાઓ આગળ એ પોતાની ખોટી વાતને સાચી ઠેરવવાનો પ્રયત્ન કરીને પોતાનો સ્વાર્થ સાધવાના ધમપછાડા કરતો હોય તેનાં કારણો સમજી શકાય. પણ માણસ પોતાને જ મૂરખ બનાવતો થઈ જાય ત્યારે સર્વનાશ એને ચારે બાજુથી ઘેરી વળે. જાતને છેતરવાનું જે અટકાવી દે, સામે દેખાઈ રહેલી વાસ્તવિકતાને જે એના પૂર્ણ સ્વરૂપમાં સ્વીકારે અને પછી વિચારે કે હવે મારે શું કરવું જોઈએ એ જ સાચી દિશામાં વિચારી શકે. સાચી દિશામાં વિચાર કરવાનું તમે શરૂ કરો છો ત્યારે તમને ખાતરી થાય છે કે હવે મારું મન મારા નિયંત્રણમાં છે, મારા જ નિયંત્રણમાં છે.

સતત ખુલ્લાશ અનુભવતું અને સતત વપરાતું મન ક્યારેય થાક અનુભવતું નથી. મનમાં જે કંઈ ચીજો પ્રવેશે છે તે લાગણીઓ બનીને બહાર આવે છે. આપણી આસપાસના વાતાવરણમાંથી કલેહ, કંકાસ, કજિયો અને કૂથલીને સંઘરતા રહીએ છીએ ત્યારે આપણી લાગણીઓ પણ આ જ ભાવ પ્રગટ કરે છે. જી.આઇ.જી.ઓ. ટૂંકું

રૂપ છે ગાર્બેજ ઇન, ગાર્બેજ આઉટનું. કમ્પ્યૂટર નિષ્ણાતો ઘણી વખત આ ટૂંકાક્ષરોનો ઉપયોગ કરીને કમ્પ્યૂટરની કામગીરી સમજાવે છે કે એને જે માહિતી આપવામાં આવશે તેને જ એ પ્રોસેસ કરી શકશે. મનનું પણ એવું છે. ગાર્બેજને બદલે પૌષ્ટિક આહાર મનને આપવામાં આવે ત્યારે એની પાસેથી આઉટપુટ મળે તે પૌષ્ટિક હોય. નિયમિત રીતે બજારુ કચરા જેવા વિચારો કે જન્ક ફૂડ જેવી લાગણીઓ ખાતું મન હંમેશાં નકારાત્મક વલણો જ પ્રદર્શિત કરશે અને એની તમામ પ્રવૃત્તિઓ લાંબા ગાળા માટે બિનઉત્પાદક પુરવાર થશે.

નકારાત્મક વિચારોથી ઘેરાઈ ગયેલું મન પોતાની જ નહીં, બીજાઓની સારપને પણ જોઈ શકતું નથી. મનમાં સારા વિચારો જન્મે છે ત્યારે એને અમલમાં મૂક્યા વિના, એનું પરિણામ લાવ્યા વિના મનને જંપ વળતો નથી. આ જ રીતે મનમાં નેગેટિવ વિચારો જન્મે છે ત્યારે એ વિચારોનો અમલ કર્યા વિના જંપ વળતો નથી.

મનની શક્તિનો સૌથી મોટો દુરુપયોગ સામેની વ્યક્તિ સાથે દલીલો કરવામાં થાય છે. બૌદ્ધિક ચર્ચામાં અને દલીલબાજીમાં આસમાન જમીનનો ફરક છે. કોઈ તમને દલીલબાજીમાં સરી પડવા મજબૂર કરે ત્યારે એ તમારા મનની શક્તિને નિચોવી નાખવા માગે છે તે ધ્યાન રાખવું. અમસ્તી જ દલીલો કરીને પોતે સાચા હોવાનું પુરવાર શા માટે કરવું? કોઈક તમને સાચા ન માને તેને કારણે તમે ખોટા થઈ જતા નથી. પછી શા માટે ઉગ્ર દલીલો કરીને તમારા પોતાના જ મનની શાંતિને વિખેરાઈ જવા દેવી?

આપણે જે વિચારો બીજાને પહોંચાડીએ છીએ તે વિચારો કાયમ આપણી પાસે રહે છે. ભૌતિક વસ્તુનું એવું નથી હોતું. તમે કોઈકને રોકડ રકમ, સોનું કે ગાડી આપ્યાં એટલે એ તમારાં મટીને બીજાનાં થઈ ગયાં. પણ તમે કોઈકને તમારા વિચારો આપ્યા તો એ તમારામાં ઊંડે સુધી સચવાઈ ગયા. તમે જોયું હશે કે બધાનું અપમાન કરતી વ્યક્તિ સતત બધાનું અપમાન જ કરતી રહે છે. આ વિષચક્રમાંથી એ બહાર નથી આવી શકતી. માણસ કોઈકને અપમાનજનક શબ્દો કહે છે ત્યારે એ શબ્દો સાથે સંકળાયેલી લાગણી બીજાઓ સુધી પહોંચે કે ન પહોંચે, એના પોતાનામાં ઊંડે સુધી ધરબાઈ જાય છે અને ફરી જ્યારે એણે અન્ય કોઈની સાથે વર્તવાનું આવે છે ત્યારે આ ધરબાયેલી લાગણી બહાર આવે છે અને ફરી એ અપમાનજનક વર્તન કરી બેસે છે. બરાબર આવું જ સદ્વર્તનનું છે. સારા શબ્દો, હૂંફાળા શબ્દો, સમજદારીભર્યા શબ્દો, સમભાવભર્યા શબ્દો, માનજનક શબ્દો – આ બધા જ્યારે કોઈ બનાવટી વૃત્તિ વિના આપણા તરફથી બીજાને પહોંચાડવામાં આવે ત્યારે એ તમામ સારી લાગણી આપણી પાસે પણ સચવાયેલી રહેતી હોય છે. મનની વિચારપ્રક્રિયામાં જાતે જ નાખેલા કાંકરા આપણે પોતે જ શોધીશોધીને કાઢી લેવાના હોય. મનની શાંતિ એટલે શું એ સવાલનો જવાબ હવે મળી જશે.

2

છીએ એના કરતાં થોડા ઓછા દુઃખી થવાની ટિપ્સ

જીવનમાં એવી જ વ્યક્તિઓ પર સંપૂર્ણ ભરોસો મૂકવો જે ભવિષ્યમાં તમારો વિશ્વાસઘાત કરે તો પણ તમને લાગે કે આ તો માત્ર ગેરસમજ છે.

મારા વિશે બીજાઓ સતત ગેરસમજ કરતા રહે છે એવું વિચાર્યા કરવાની ટેવ આપણામાં હોય છે. આને કારણે આપણે વાતેવાતે સાચાખોટા ખુલાસા કરતા રહીએ છીએ. આપણી દરેક વર્તણૂકને વાજબી ઠેરવવાનાં કારણો આપતાં રહેવાની જરૂર નથી. જેમનામાં ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ તમને જોવા મળે એવી વ્યક્તિઓને જરા નિકટથી નીરખવી. એ લોકો ક્યારેય પોતે જે કંઈ કરે છે તે શા માટે કરે છે એની સ્પષ્ટતા આપ્યા નથી કરતા. આપણે જે કરવું છે તે કામ કર્યા પછી એ કામ પાછળના હેતુઓ વિશે બીજાઓ ભલે તર્કવિતર્ક કર્યા કરે, એ વિશે આપણે કોઈ ફિકર રાખવાની ન હોય.

પોતાની વર્તણૂક પાછળનો હેતુ સમજાવ્યા કરવાની જવાબદારીમાંથી મુક્ત થઈ જનારાઓને માનસિક સ્વતંત્રતાનો અનુભવ થાય છે. લોકોને કારણો આપવાનું બંધ કર્યાં પછી 'ના' પાડતાં પણ શીખી જઈએ તો માનસિક તંદુરસ્તી સુધરી જતી હોય છે. કોઈકને ત્યાં જમવા જવાથી માંડીને કોઈકનું નાનું-મોટું કામ કરી આપવાની બાબતમાં ઇચ્છા ન હોય ત્યારે ના પાડી દેવાથી આગળ આવનારી ઘણીબધી તકલીફોમાંથી ઊગરી જઈએ છીએ. પણ આપણે ના પાડતાં ડરીએ છીએ. બીજાને ખરાબ લાગશે એવું વિચારીને ના પાડતા સંકોચ થાય છે. આવો સંકોચ સામેવાળી વ્યક્તિ પામી જશે અને એને ખ્યાલ આવી જશે કે તમે ક્યારેય ના પાડી શકો એમ નથી તો એની માગણીઓ ધીમેધીમે વધતી જવાની. પછી તમારે અનિચ્છાએ સામેવાળી વ્યક્તિ દોરે એમ દોરાવું પડશે. પાંચ વાત ગાંઠે બાંધી લેવીઃ

૧. કેટલાક લોકો વાત કરતી વખતે તમને ઉતારી પાડવાના પ્રયત્નો કરતા હોય છે. આવું કરીને તેઓ મિથ્યા સંતોષ લેવા માગતા હોય છે કે તમારા કરતાં પોતે ઊંચા છે. ભલે. એવા લોકોની સાથે જીભાજોડી કરવાથી કોઈ અર્થ નથી સરતો. દલીલબાજોની એક જુદી જ દુનિયા હોય છે. તાત્ત્વિક પ્રશ્નની ચર્ચા ન હોય અને તદ્દન ક્ષુલ્લક વાત હોય તો પણ તમે ખોટા છો એવું ઠસાવવા તેઓ દલીલ પર દલીલ કરતા રહે છે. આવા લોકોની સામે તમારો સાચો મુદ્દો પણ ખોટો ઠરવાનો. ઉત્તમ એ જ કે એમની દલીલોનો જવાબ નહીં વાળવાનો.

૨. બીજાઓ તમારા વિશે કેવો અભિપ્રાય ધરાવે છે એની દરકાર ક્યારેય ન રખાય. લોકો તમારા વિશે કંઈ પણ વિચારે, તમારે શું? આપણા વિચારો કે આપણો સ્વભાવ કોઈને ન ગમે તો એ એનો પ્રશ્ન છે, આપણો નહીં. કોઈકની અપેક્ષા મુજબ આપણી જિંદગીમાં ફેરફાર કરવાનું શરૂ કરીશું તો એનો અંત નહીં આવે. કેટકેટલાની અપેક્ષાઓ સંતોષીશું? કેટકેટલી અપેક્ષાઓ સંતોષીશું?

૩. મક્કમ રહેવાથી સામેવાળાને તમારી શક્તિનો અંદાજ આવે છે. મક્કમતા અને જીદમાં ફરક છે. કઈ રેસ્ટોરાંમાં નાસ્તો કરવા જવું છે એ વિશે તમે તમારો આગ્રહ પડતો મૂકો એને કારણે તમે ઓછા મક્કમ નથી થઈ જવાના. આવી બાબતોમાં જીદ ખોટી. પણ કોને મળવું ને કોને નહીં, જીવનમાં શું કરવું ને શું નહીં, કયા સિદ્ધાંતો રાખવા, કયા નહીં – આવી અનેક બાબતોમાં બીજાઓના આગ્રહ કે અભિપ્રાય સામે નમતું ન જોખાય.

૪. બીજાઓને ખુશ કરવાની જવાબદારી તમારી નથી. તમારી પહેલવહેલી જવાબદારી છે જાતને ખુશ

રાખવાની. તમે પોતે આનંદમાં હશો તો તમારી આસપાસનું સૌ કોઈ તમને જોઈ આનંદિત થશે. અને જો કોઈ તમને ખુશ જોઈને ખુશી ન અનુભવે તો એવા લોકોની તમને બિલકુલ જરૂર નથી.

૫. જેના ને તેના પર આવેશમાં આવીને, ઝાઝું વિચાર્યા વગર વિશ્વાસ મૂકી દેવાની ટેવ ખોટી. કોઈકના પર ઝડપથી મૂકી દીધેલો વિશ્વાસ ઝડપથી તૂટી જાય એવું વારંવાર બનતું રહે તો લોકો પરથી તમને વિશ્વાસ ઊઠી જશે. સો ટકા ભરોસો તમારી આસપાસની તમામ વ્યક્તિ પર ન મૂકી શકાય. કઈ વ્યક્તિ પર કઈ વાતે વિશ્વાસ મૂકી શકાય એ સમજી લેવું જોઈએ. ઑફિસનો લિફ્ટમૅન તમારા બિઝનેસની ખાનગી વાતને ખાનગી રાખશે એવો વિશ્વાસ ન રખાય, પણ તમે ફ્રેક્ચરવાળા પગે ચાલી નહીં શકો એમ હો ત્યારે એ પોતાના ખભાનો ટેકો આપી છેક તમારી કાર સુધી તમને લઈ જશે એવો વિશ્વાસ જરૂર રાખી શકો. સુખી થવું હોય તો જીવનમાં એવી જ વ્યક્તિઓ પર સંપૂર્ણ ભરોસો મૂકવો જે ભવિષ્યમાં તમારો વિશ્વાસઘાત કરે તો પણ તમને લાગે કે આ તો માત્ર ગેરસમજ છે.

હવે ત્રણ વાત ગાંઠેથી છોડી નાખવા જેવી:

૧. બીજા લોકોને શું જોઈતું હોય છે તમારી પાસેથી? એક તો દરેક વ્યક્તિ ઇચ્છા રાખે કે પોતાની સારી બાજુઓને સામેની વ્યક્તિ ઓળખે અને બને તો શબ્દો દ્વારા એ સદ્‌ગુણોની કદર પણ કરે. બીજું, પોતાની વાત સામેની વ્યક્તિ શાંતિથી અને ધ્યાનથી સાંભળે, વચ્ચે ખલેલ પહોંચાડ્યા વિના સાંભળે. કારણ વિનાની (કે કારણ સાથેની) તોછડાઈ કોઈને નથી ગમતી. ત્રીજું, વાતવાતમાં કોઈના પર ગુસ્સે થઈ જવું એ પણ બીજાના તિરસ્કારનો જ એક પ્રકાર છે. ને ચોથી, સૌથી મહત્ત્વની વાત એ કે દરેક વ્યક્તિને બીજું કોઈ પોતાની ચારે બાજુ છવાઈ જાય એ નથી ગમતું. સતત કોઈ માથે ઝળૂંબતું હોય કે પોતાના તમામ કલાકોનું કોઈ સાક્ષી હોય એવું કોઈનેય નથી ગમતું. અંગત સંબંધીઓ હોય, મિત્રો હોય કે માત્ર પરિચિત હોય, દરેકને પોતાની રીતે હરવાફરવાની, વર્તવાની, વિચારવાની છૂટ જોઈએ. સંબંધોનો ઇજારો લઈ લેવાથી થોડા જ સમયમાં એમાંથી બંધિયારપણાની વાસ આવવા માંડે.

૨. સામેની વ્યક્તિ કોઈક ભૂલ કરતી હોય કે એના વિચારો આપણી દૃષ્ટિએ ખોટા જણાય ત્યારે તમે ખોટા છો એવું જજમેન્ટ તરત આપી ન દેવાય. તમે માત્ર તમારી દૃષ્ટિએ એની પરિસ્થિતિ જોઈ છે. સામેની વ્યક્તિને પોતાના જીવનની દરકાર વધારે હોવાની. એ જે કંઈ કરે તે સમજીવિચારીને કરે છે. ક્યારેક એનો તર્ક તમને ન સમજાય તો માની લેવું કે એ વ્યક્તિ આ કામ કરવાનાં ખરાં કારણો છુપાવવા માગે છે. તમને પૂરેપૂરી હકીકતોથી વાકેફ કરવા નથી માગતી. ગામ આખાના કાજી બનીને દરેક વ્યક્તિની દરેક વાતનો ન્યાય તોળતા રહેવાની આદતથી મિત્રોમાં તમારી અપ્રિયતા વધતી જવાની. તમારે આમ નહોતું કરવું જોઈતું કે તમે જે રીતે વિચારો છો તે ખોટું છે એવું કહ્યા કરવાથી મિત્રો દૂર ભાગશે. ક્યારેક સામેની વ્યક્તિની વર્તણૂક ખરેખર ખોટી લાગતી હોય તો પણ શંકાનો લાભ એને આપવો જોઈએ.

૩. એક સત્ય સ્વીકારી લેજો કે તમે લોકોની જેટલી વધારે ટીકા કરશો એટલી વધારે ટીકા તેઓ તમારી કરશે. કાં તો તમારે આ માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ, કાં ટીકા કરવાનું છોડી દેવું જોઈએ. કેટલાક સંજોગોમાં વાજબી લાગે એવી બાબતોથી પણ ટીકા કરવાનું ટાળવું જોઈએ. ટીકા કરવી જ પડે એવી પરિસ્થિતિ સર્જાતી લાગે ત્યારે સામેની વ્યક્તિના તમામ સંજોગો જાણી લેવા જોઈએ.

આટલું કર્યા પછી સુખી થઈ શકીએ કે નહીં એની ખબર નથી, છીએ એના કરતાં થોડા ઓછા દુ:ખી જરૂર થઈ શકીએ.

3

ઘોર નિરાશાનું જન્મબિંદુ છે, વધુ પડતી આશા

લાખ ધમપછાડા પછી પણ જીદ પૂરી નથી થતી ત્યારે બહારથી-અંદરથી ઘણુંબધું તૂટી જતું હોય છે. માટે જ અપેક્ષા ખરી પણ આગ્રહ નહીં.

ચંદ્રકાંત બક્ષીની નવલકથાનું એક પાત્ર બોલે છે: 'મારી જિંદગીમાં ભવિષ્ય નથી. આજની સાંજ એ જ મારે માટે આવતી કાલ છે.'

હકીકતની જિંદગીમાં પણ જેઓ આજની સાંજને આવતી કાલ ગણીને માણી શકે છે એની પાસે નિષ્ફિકરાઈમાંથી મળતા આનંદનો ખડકલો થઈ જાય છે. ધિસ મોમેન્ટ ઇઝ ધ ઓન્લી રિયાલિટી, રજનીશજીએ કહ્યું હતું. દરેક આનંદ અને દરેક મુસીબતને આવતી કાલ પર મુલતવી રાખવાની માણસને ટેવ પડી ગઈ છે. વિચારવું એ જોઈએ કે આપત્તિ પણ કેમ ન હોય, આવતી કાલે એ આવવાની હોય તો આજે ભલે આવી જતી. એક કામ પતે. આપત્તિને ટાળ્યા કરવાથી એના પરિણામની તીવ્રતાનો ગુણાકાર થઈ જાય છે.

આવતી કાલે શું થશે ને શું નહીં થાય તે માટેની અપેક્ષા કદાચ હોઈ શકે. પરંતુ આમ જ થવું જોઈએ ને આમ ન જ બનવું જોઈએ એવો આગ્રહ, એવી જીદ ન હોઈ શકે. જીદ પૂરી કરવા માટેના ધમપછાડામાં સફળતા મળે તોય ઝૂંટવીને લીધેલાં પરિણામોનો સ્વાદ ફિક્કો બની જાય છે. લાખ ધમપછાડા પછી પણ જીદ પૂરી નથી થતી ત્યારે બહારથી-અંદરથી ઘણું બધું તૂટી જતું હોય છે. માટે જ અપેક્ષા ખરી પણ આગ્રહ નહીં.

ભવિષ્ય માટેના આગ્રહને છોડી દેવા ધીરજને સમજી લેવી જોઈએ. ધીરજની સાથે ઉતાવળ કે અધીરાઈ કોને કહેવાય ને કોને નહીં એ વિશે પણ સ્પષ્ટ થઈ જવું જોઈએ. ઉતાવળે આંબા ન પાકે એ વાત સાથે સો ટકા સહમત. આમ છતાં એક વાત જરૂર કબૂલ કરવી પડે કે રવિવારની સાંજે તમારી પત્ની કે ગર્લફ્રેન્ડે મેક-અપ કરવામાં સહેજ ઝડપ રાખી હોય તો ત્રીજી ઘંટડી વાગે એ પહેલાં ગુજરાતી નાટકના શોમાં પહોંચી જવાતું હોય છે.

આપણી હિંદી ફિલ્મોમાં ડાયલોગ મારવામાં આવતો હોય છે: જાની, તકદીર સે ઝાદા ઔર વક્ત સે પહલે કિસી કો કુછ નહીં મિલતા. આ વાક્યનો તકદીરવાળો ભાગ સાચો હોય અને ખોટો પણ હોય પરંતુ એનો ઉત્તરાર્ધ ખોટો જ છે. સિંહ પોતાની ગુફામાં મોઢું ફાડીને બેઠો રહે અને વિચારે કે એકાદ શિયાળવું કે પછી સસલું આવીને મોઢામાં પડશે, કારણ કે કેબલ પર હિંદી ફિલ્મ જોઈજોઈને વનરાજા પણ માનતો થઈ ગયો કે વક્ત કે પહેલે કિસી કો કુછ નહીં મિલતા, તો આવો સિંહ ભોજન પામશે?

એ ભૂખ્યો જ રહેશે. હકીકત એ છે કે જ્યારે જે કંઈ મળે છે તે મળવાની ઘટના વિશે આપણે માની લઈએ છીએ કે બનાવ બનવાનો સમય થઈ ગયો હતો એટલે જ એ બન્યો. વાસ્તવમાં એ ઘટનાના સર્જન માટે મહેનત ન કરી હોય તો તે નથી બનતી. નસીબનું પણ એવું જ. જીવનમાં જે બન્યું છે તેને, બની ગયા પછી નસીબ ગણી લેવામાં આવે છે. આપણી કન્સેપ્ટમાં નસીબ એટલે ભવિષ્યકાળ. વાસ્તવમાં તો જેના જીવનમાં કશુંક સારું બની ગયું હોય અર્થાત્ એ ઘટના વર્તમાનમાંથી સરીને ભૂતકાળ તરફ જતી રહી હોય ત્યારે જ એને આપણે નસીબદાર વ્યક્તિ ગણીએ છીએ, એ પહેલાં નહીં. નસીબનો સંબંધ ભવિષ્ય સાથે નહીં, ભૂતકાળ સાથે જોડવો જોઈએ.

એક વખત સમજાઈ જાય કે નસીબ શબ્દનો સંબંધ ભૂતકાળ સાથે છે તો જ પ્રારબ્ધવાદી બનતાં અટકી જશું. ગુફામાં બેસીને મોઢું ખુલ્લું રાખીને શિકાર મોઢામાં આવીને પડશે એવી માનસિકતા છોડીને ખોરાકની શોધમાં નીકળી પડીશું. નસીબમાં જે થવાનું હશે તે થઈને જ રહેશે, એવા પલાયનવાદી વિચારો જિંદગીને બહુ

મોટું નુકસાન કરી નાખે છે. પ્રારબ્ધવાદી વિચારોમાંથી છૂટવાનો અર્થ એ નથી કે માણસ આશાવાદી મટી જાય. આશાવાદી તો એ રહે જ. આશા ઘોર નિરાશાવાદને પોષતા પલાયનવાદમાંથી તમને બહાર લાવી શકે. આશાવાદી હોવું એ સારી વાત છે, પણ વધુ પડતો આશાવાદ એસ્કેપિઝમનો જ એક પ્રકાર છે. ઘોર નિરાશાનું જન્મબિંદુ વધુ પડતી આશા છે.

આશા, નિરાશા અને નસીબ આ ત્રણેય ધીરજ સાથે જોડાયેલાં છે. ધીરજનાં ફળ મીઠાંવાળી વાત સાંભળવામાં સારી લાગે, પણ બને છે એવું કે ધીરજ ક્યારેક પોતાની રંગછાયા બદલતાં બદલતાં નિષ્ક્રિયતામાં પલટાઈ જાય છે. જેમ ઉતાવળ અને ઝડપમાં ફરક છે એમ અધીરાઈ અને ઉત્કંઠામાં પણ ફેર છે. ઉતાવળ કે અધીરાઈ ખોટાં પણ ઝડપ અને ઉત્કંઠા જરૂરી. ઈંડામાંથી મરઘીનું બચ્ચું જોઈતું હોય તો એને સેવવું જરૂરી બને. એને ફોડી નાખવાથી કશું ન મળે. ઈંડું સેવવાની ક્રિયાને ધીરજના ખાનામાં મૂકી દેવાની ભૂલ કરવાને બદલે એને એક ક્રિયા ગણીએ, પ્રયત્ન ગણીએ અથવા તો એને મહેનત કે પુરુષાર્થના ખાનામાં મૂકીએ તો જ ધીરજ ધરવામાં નિષ્ફળ જવાનો જે ભય છે તે દૂર થઈ જાય.

પ્રગતિનો પાયો ગતિ જ છે એ વાત સાચી, પણ ક્યારેક થોડી ક્ષણો માટે આવી ગતિને આયાસપૂર્વક રોકી લેવી પડે. આવી થોડીક પળોને કારણે ક્ષુબ્ધ વિચાર સ્થિર થાય. સ્થિર થયા વિના ચોક્કસ દિશા તો હોકાયંત્રની સોય પણ શોધી શકતી નથી, માણસ કેવી રીતે શોધી શકે? અધીરાપણું કે ઉતાવળિયાપણું આવી સ્થિર ક્ષણો વડે દૂર થઈ શકે. હવે પછી શું–ની કલ્પનામાં રાચ્યા કરતા લોકો મોમેન્ટ ટુ મોમેન્ટ જીવવાનો રોમાંચ મેળવી શકતા નથી. એક વાત સમજાઈ જાય અને સ્વીકારી શકાય તો જિંદગી ખૂબ સરળ, તદ્દન આસાન, અત્યંત હળવીફૂલ લાગવા માંડે છે. કઈ વાત? આ: હવે પછી આવનારી ક્ષણ કરતાં વધુ મહત્ત્વની છે અત્યારની આ પળ.

❖ ❖ ❖

લોકો ઇચ્છે છે કે તમે જેવા છો એવા જ એમની આગળ દેખાઓ. તમે જેવા છો એવા જ એમની સામે પેશ આવો એ માટે તેઓ તમને પ્રોત્સાહન આપે છે, ક્યારેક ઉશ્કેરે પણ છે. એમના માટેની સાચામાં સાચી લાગણી તમે એમને કહી દો એવી અપેક્ષા તેઓ રાખે છે. તેઓ એવું વાતાવરણ ઊભું કરે છે જ્યાં તમને લાગવા માંડે કે તમે ખરેખર જેવા છો એવા જ દેખાવું જોઈએ એમની પાસે.

તમે શરૂઆત કરો છો, એક પછી એક તમારાં આવરણો હટાવવાની. તમારી અંદર જે કંઈ છે, સારુંખરાબ – બધું જ, તેને તમે કોઈ જાતના પડદા વગર ખુલ્લું મૂકી દો છો. તમને આશા છે કે આવું કરવાથી નિકટતા વધશે, ઉષ્મા ઉમેરાશે તમારા સંબંધોમાં. પણ તમે ખોટા પુરવાર થાઓ છો. તમે જેવા છો એવા દેખાવા માટે જેઓ તમને પ્રેરે છે તેઓ જ, તમે જેવા છો એવા દેખાવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે તમને સહન નથી કરી શકતા, તમારાથી દૂર થઈ જાય છે, તમને તરછોડી દે છે.

કોઈ વ્યક્તિને તમે સંપૂર્ણપણે જાણી શકતા નથી, જાણવાની ઇચ્છા રાખવી પણ નકામી. જાણવા જાઓ છો ત્યારે તમે જ દુ:ખી થાઓ છો અને સામેની વ્યક્તિ પણ તમારી સાથેની આત્મીયતાને કારણે તમારા દુ:ખી થવાથી પોતે દુ:ખી થઈ જાય છે. કોઈના વિશે બધું જ જાણી લેવાના મોહમાં એના વિશે જેટલું જાણીને આત્મીયતા ઊભી થઈ હોય તે પણ ગુમાવી દેવાનો વારો આવે એવું બને. કોઈકનું બધું જ તમને ગમે એ શક્ય નથી. તમારું બધેબધું જ કોઈકને પસંદ પડે એ પણ શક્ય નથી. જે વાત નથી ગમવાની તેને વચ્ચે લાવી દેવાથી જે કંઈ સંબંધ બંધાયો હોય તે પણ તૂટી જવાનો. જિંદગીમાં વધુ મહત્ત્વનું શું? કોઈકની ન ગમતી વાતો કે કોઈકની ગમી ગયેલી વાતો?

થોડુંક મેળવ્યા પછી, વધુ મેળવવું અને વધુ મળ્યા પછી ઘણુંબધું તથા ઘણુંબધું લઈ લીધા પછી બધું જ મેળવી લેવું. માણસનો આ સ્વભાવ છે. એની આ પ્રકૃતિ જ એને દુ:ખી કરે છે. જિંદગીના દરેક તબક્કે,

જિંદગીના દરેક સંબંધમાં. ખૂબ બધી ઇચ્છાઓનું પોટલું ખભા પર નાખીને મુસાફરી કરતાં થાકી જવાય છે. ઇચ્છાઓ એવો સામાન છે જે વપરાય ત્યારે એમાં ઘટાડો થવાને બદલે એનું વજન વધતું જાય છે. થોડુંક મળી જાય એ પછી ખભા પરના પોટલામાંની થોડીક ઇચ્છાઓ સંતોષાઈને હળવીફૂલ બની જઈ ગૅસ ભરેલા ફુગ્ગાની જેમ આકાશ તરફ દોડી જતી નથી. રૂના પૂમડામાંથી પથ્થર જેવી થઈ જાય છે. એક તબક્કે આગળ વધવા માટે અસહ્ય થઈ પડે એવો બોજ લાગવા માંડે છે. આવા જ તબક્કા પર કોઈકે એક ગીત લખ્યું હતું:

ઇચ્છાનો આગળિયો વાસી દીધો છે ને તરસ્યા તળાવને આ તાળું, કાપી છે પાંખોને, ઢાંકી છે આંખોને ક્યાંથી હું આશાઓ ભાળું, ધસમસતી કામનાને રોકી દીધી છે, એને પેલી બાજુએ-ત્યાં વાળી, બેચાર જ કાંકરાઓ બાકી રહ્યા છે મેં લાગણીને ચાળણામાં ચાળી.

ક્યારેક તમે એક અખતરો કરવાનું નક્કી કરો છો. અપેક્ષા વગરનો કોઈ સંબંધ શક્ય નથી એવું જાણવા છતાં તમે કોઈનીય પાસેથી કશીય ઇચ્છા પૂરી થવાની આશા રાખવાનું માંડી વાળો છો. શરૂઆતમાં જરા નવુંનવું લાગે છે. તમારી આસપાસ કે તમારા પોતાનામાં – ક્યાંય તમે અપેક્ષાઓના બોજ વિનાના સંબંધો જોયા નથી. એટલે શરૂઆતમાં અડવું લાગે એ સ્વાભાવિક છે. ધીમેધીમે ટેવ પડવા માંડે છે. તમે ભૂલી જાઓ છો કે સંબંધમાં અપેક્ષાઓ રહેવાની જ. તમે ભૂલી જાઓ છો કે તમે નક્કી કર્યું છે અપેક્ષારહિત બનવાનું. અને કોઈક પળે અચાનક તમારી અંદર પ્રકાશ થાય છે અને એ અજવાળામાં તમને લાગવા માંડે છે કે ક્યારેક કશી જ આશા નથી હોતી ત્યારે બધું જ આપમેળે આવીને મળી જાય છે. અથવા તો એમ કહો કે ન–આશાને કારણે જે કંઈ મળે છે તે બધું જ મળી ગયા બરાબર લાગે છે. પણ અહીં એક લાલબત્તી. મને કોઈ જ આશા નથી એવું કહેવાથી બધું જ મળી જશે એવી લાલચ રાખીને આવું કહ્યા કરવું ખોટું. આશા નથી એ વાત કહેવા માટેની નથી, અંદરથી ઊગવા માટેની છે.

થાકી જવાય છે, વારંવાર વધતા જતા આ બોજને ઉપાડીને. પછી તો આદત પડી જાય છે. બોજ હોય તો જ સીધા ચાલી શકાય છે. હળવાફૂલ કોને કહેવાય એની કલ્પના જ મગજ કરી શકતું નથી. ક્યારેક કોઈ આવીને આ તમામ ઇચ્છાઓનું પોટલું છીનવી જાય અને તમે શારીરિક રીતે હળવા બની જાઓ તો પણ માનસિક રીતે કશુંક છીનવાઈ ગયાની લાગણી તમને તમે હતા એના કરતાં વધુ ભારેખમ બનાવી દે છે. કોઈકને એવી તક આપવી એને બદલે નદી પસાર કરતી વખતે આ પોટલું ખભેથી ઉતાર્યું અને પુલ પરથી જ છુટ્ટું ફેંક્યું, આ લે. ચિનુ મોદીએ એક શે'રમાં કરેલી પ્રાર્થના હવે ફળવાની:

કોઈ ઇચ્છાનું મને વળગણ ન હો,
એ જ ઇચ્છા છે, હવે એ પણ ન હો.

4

એક કે અનેકઃ માણસે કેટલા વિચારોથી જીવવું

સમાજ સ્થગિત છે. સમાજ ક્યારેય બદલાતો નથી. બદલાય છે વ્યક્તિઓ અને વ્યક્તિઓની પાછળ સમાજે પરાણે એનાં પરિવર્તનો સ્વીકારીને બદલાવું પડે છે.

ગાંધીજી એક જમાનામાં ચુસ્ત વિલાયતી ફૅશનનાં કપડાં પહેરતા. સૂટ, બૂટ, બો-ટાઈ, હૅટ. એટલું જ નહીં, કસ્તૂરબાએ પણ હાથમોજાં અને પગમોજાં પહેરવાં જોઈએ એવો એમનો આગ્રહ. બા-બાપુની આવી તસવીર ઘણાએ જોઈ હશે. કાંટા-છરીથી જમાય, આંગળીઓ વડે કોળિયા ન ભરાય એવું પણ બાપુ માનતા અને એ માટે ઝાઝી બધી કટલરી તથા ક્રૉકરી પણ એમણે વસાવી હતી. બાએ પણ કાંટા-છરીથી ખાવું એવો એમનો આગ્રહ.

એ પછી એક વખત એવો આવ્યો જ્યારે પેલા એક સૂટના ખર્ચમાંથી જિંદગી આખી ચાલે એટલી પોતડીઓ બનાવી શકાતી. કાંટા-છરીના વરણાગીવેડા તો બાજુએ રહ્યા પ્લેટ-ગ્લાસ પણ જે હોય તે ચાલે એવું વિચારીને ગાંધીજીના ભોજન સમયનું મુખ્ય વાસણ એક સીધોસાદો કટોરો બની ગયું.

માણસના વિચારો બદલાઈ શકે છે, બદલાય છે. આ બદલાતા વિચારોમાંથી પ્રગટતો સાચો માણસ કયો? ગાંધીજીએ કહ્યું હતું કે મારા કોઈ પરસ્પર વિરોધી વિચારો તમને જડે તો એમાંનો જે લેટેસ્ટ વિચાર હોય તેમાં હું માનું છું એવું સ્વીકારી લેવાનું. ગાંધીજીના લેટેસ્ટ વિચારોમાંથી પ્રગટ થતો માણસ જ સાચો માણસ? ના, એ અત્યારનો માણસ છે અને જે અત્યારનો નહીં પરંતુ ત્યારનો હતો તે પણ એટલો જ સાચો માણસ હતો. તમે ગયા વર્ષે તો આવું બોલેલા ને હવે તેવું બોલો છો – લોકો તમને કહી જાય છે. તેઓ તમને યાદ દેવડાવે છે કે સમાજમાં રહેવું હશે તો બંધિયાર થયા વિના નહીં ચાલે, તમારા વિચારો સતત વહેતા હશે તો સાથે તમે વહી જશો.

સમાજ સ્થગિત છે. સમાજ ક્યારેય બદલાતો નથી, બદલાય છે વ્યક્તિઓ અને વ્યક્તિઓની પાછળ પાછળ સમાજે પરાણે એનાં પરિવર્તનો સ્વીકારીને બદલાવું પડે છે. વિધવા પુનર્વિવાહથી માંડીને આંતરજ્ઞાતીય લગ્નો સુધીના અંગત સંબંધોમાં પરિણમતા વહેવારોમાં સમાજે ઓછો ચંચુપાત નથી કર્યો. કોઈ એક વ્યક્તિ કે કેટલીક વ્યક્તિઓનો નાનકડો સમૂહ જ્યારે બગાવત કરે છે ત્યારે એ ચિનગારી દાયકાઓ પછી વડવાનલની જેમ પ્રસરે છે. છેવટે સમાજે પોતાનાં જ્ઞાતિ મંડળોની મીટિંગો બોલાવીને સુધારાવાદી ઠરાવો પસાર કરવા પડે છે જેથી મહાજનો પોતે પછાત ગણાઈને ફેંકાઈ જાય.

વાત વિરોધાભાસી વિચારોની ચાલી રહી હતી. હિંદુ ધર્મમાં પૅરાડૉક્સિસ ઘણા છે, પરસ્પર વિરોધી એવી ફિલસૂફીઓ ઘણી છે. એક જ મુદ્દા વિશે બે તદ્દન જુદાં જ અંતિમોએ જઈને પ્રગટ થતા વિચારો ઘણા છે અને એટલું ઓછું હોય એમ આ બેઉ અંતિમવાળા પોતપોતાને સાચા માને છે – આ આખીય ફરિયાદ વિદેશીઓ આપણા માટે કરે છે.

શું ખોટું છે પૅરાડૉક્સિસમાં? કે કૉન્ટ્રાડિક્શન્સમાં? વિરોધાભાસો જેમાં હોય એવો ધર્મ, એવો સમાજ, એવા માણસો ખુલ્લાં મનનાં હોવાનાં. એમની પાસે તંદુરસ્તીભરી આબોહવા સતત રહેવાની. તમે જોયું છે કે જેમનામાં વિરોધાભાસો નથી હોતા એવી વ્યક્તિઓ કેવી હોય છે. તેઓ એક વિચારના પ્રેમમાં પડી ગયા હોય છે અને ભવિષ્યમાં એ વિચારની કંઠી એમને ગૂંગળાવીને જંપે છે. એમના વ્યક્તિત્વમાંથી હવડ હવાની બૂ આવતી હોય છે. કોઈ પણ ઉત્તમ વિચાર જ્યારે વાદ બની જાય છે ત્યારે એમાં ઝનૂન પ્રવેશી જાય છે. કોઈપણ

ભોગે તેઓ પોતાના મતાગ્રહને, હઠાગ્રહને છોડવા તૈયાર હોતા નથી. સિદ્ધાંતવાદીઓમાં સૌથી વધારે સિદ્ધાંતજડતા હોય છે. સિદ્ધાંતમાં બાંધછોડ કરવાની હિમાયત કરીને અહીં આપણે તકસાધુ બની જવાની વાત નથી કરતા. ના, બિલકુલ નહીં. મારો જ સિદ્ધાંત સાચો અને સારો અને એની સાથે અસહમત થતા અન્ય કોઈ વિચાર દ્વારા જીવી શકાય જ નહીં કે સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવી શકાય જ નહીં એવા જડ સિદ્ધાંતવાદીઓ સામે આપણો વાંધો છે.

મલ્ટિપ્લિસિટી કે ડાયવર્સિટી વિચારોમાં જરૂરી છે. એકવિચારવાદીઓથી કે એવા બની જવાથી બચવું જોઈએ. જેમ કેટલાક લોકો માત્ર કુદરતી ઉપચારોથી જ કે આયુર્વેદથી કે માત્ર અલૉપથિથી જ સાજા થવાનો આગ્રહ રાખે છે એમ કેટલાક લોકો એવું માની બેઠા હોય છે કે માનસિક દુરસ્તી માટે અમુક વિચારો અપનાવી લીધા એટલે પતી ગયું. દરેક રોગ માત્ર એક જ પ્રકારના ઉપચારથી સાજો થઈ જશે એવું માનવું ભૂલભરેલું છે એમ રોજબરોજના વ્યવહાર તથા મનોવ્યાપારમાંથી નીપજતી સમસ્યા કોઈ એક જ વિચારથી ઉકલી જશે એવું માની બેસવું પણ જરા વધુ પડતા ભોળપણની નિશાની છે. સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો સ્ટુપિડિટી છે.

બેવડાં ધોરણ કે ડબલ સ્ટૅન્ડર્ડ અથવા તો કોઈ એકને આ વાત કરવી અને એવા જ સંજોગોમાં બીજા કોઈને સાવ બીજી જ વાત કરવી એ શું સારું કહેવાય? આ પ્રશ્ન સાઇકિયાટ્રિસ્ટ મિત્ર ડૉ. મુકુલ ચોક્સીને પૂછ્યો તો જાણવા મળ્યું કે ડબલ સ્ટૅન્ડર્ડ જ નહીં મલ્ટિપલ સ્ટૅન્ડર્ડ હોય તોય કશું ખોટું નહીં.

અહીં ભરપૂર ગેરસમજ થવાનો સંભવ છે માટે વાચકોને ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક, એકએક પગથિયું સમજ્યા પછી આગળ વધવાની વિનંતી. જેઓ તકવાદી છે, તળિયા વિનાના લોટા જેવા છે, એમનાં બેવડાં ધોરણને ક્યારેય તમે વાજબી ઠેરવી શકો નહીં. પવન જોઈને પલટી મારનારાઓની અહીં વાત નથી. 'બેવડાં ધોરણ' શબ્દપ્રયોગ પોતે જ એક અપમાનજનક અભિવ્યક્તિ બની ગયો છે તે ખોટું છે. દરેક વ્યક્તિને એક જ લાકડીએ હંકાય એવી આશા તમે રાખી ન શકો. વ્યક્તિની નિષ્ઠા અંગે શંકા ઊભી કરવાને કોઈ કારણ ન હોય તો જ એણે જીવનમાં અપનાવેલાં બેવડાં કે એકાધિક ધોરણો વાજબી ઠરે.

માણસનું વ્યક્તિત્વ, એના સંજોગો અને એ સંજોગો પ્રત્યેની એની પ્રતિક્રિયા – એ બધું જ ધ્યાનમાં રાખીને એણે રાખેલાં બેવડાં ધોરણો વાજબી ઠરે. તમે માનતા હો કે સાચું બોલવું જરૂરી છે પણ ઇન્ડિયન ફૉરેન સર્વિસના ડિપ્લોમૅટને સલાહ ન આપી શકો કે વિદેશી રાજદ્વારીઓ સાથે દર વખતે સાચેસાચું બોલી નાખવું જોઈએ. તમે અહિંસાને પરમ ધર્મ માનતા હો છતાં યુદ્ધ સમયે ભારતના લશ્કરી વડાને સલાહ ન આપી શકો કે દુશ્મનના એક પણ સૈનિકનું લોહી ન રેડાય એનું ધ્યાન રાખજો.

માણસ પોતાની નબળાઈ ઢાંકવા કે નિષ્ઠાના અભાવે બેવડાં ધોરણો અપનાવે તે ખોટું. પણ આને કારણે બેવડાં ધોરણ પોતે કોઈ ખરાબ વિચાર કે વર્તણૂક બની જતાં નથી. 'હું તો બેવડાં ધોરણમાં માનતો નથી' એવું કહીને કોઈ જીદ પકડી રાખે ત્યારે સિદ્ધાંતનિષ્ઠાને બદલે સિદ્ધાંતજડતા પુરવાર થાય છે. તમે પેલાને આમ કહ્યું અને મને કેમ આવી સલાહ આપી એવી ફરિયાદ આવે ત્યારે તરત જ તમારે માની લેવું નહીં કે તમે કંઈક ખોટું કર્યું છે. તમે એક બાજુ આમ કહો છો અને બીજી બાજુ પોતે કરો છો કંઈક જુદું જ – એવો આક્ષેપ આવે ત્યારે તમે ગુનેગાર છો એવું પણ ધારી લેવું નહીં. માણસે પોતાની જાતને પૂછવું જોઈએ: હું મારી પલાયનવાદી વૃત્તિને વાજબી ઠેરવવા બેવડાં ધોરણને અનુસરું છું કે પછી મારી નિષ્ઠાને વળગી રહ્યા પછી કેલિડોસ્કોપની ડિઝાઇનની માફક બદલાતા સંજોગોને તથા સામેની વ્યક્તિઓનાં વ્યક્તિત્વને ધ્યાનમાં રાખું છું? દરેક પાસાને જોખીતોળીને તમે જ્યારે ધોરણો બદલતા રહો છો ત્યારે કશું ખોટું કરતા નથી. એટલું જ નહીં, આવું કરવું જરૂરી પણ છે. આ વાત સમજવી એટલા માટે જરૂરી છે કારણ કે ઘણી વખત માણસ પોતે બેવડાં ધોરણો અપનાવવાની ગિલ્ટ ફીલિંગ અનુભવતો રહે છે, જ્યારે વાસ્તવિકતામાં એણે એ જ કર્યું હોય છે જે સાચું છે અને જે એણે કરવું જોઈએ.

વાજબી રીતે અપનાવાયેલાં ડબલ કે મલ્ટિપલ સ્ટૅન્ડર્ડના કિસ્સાઓનો સૌથી મોટો દુરુપયોગ માણસના હિતશત્રુઓ કરતા હોય છે, કારણ કે તેઓએ માત્ર છૂટક વાક્યો જ ફેંકવાનાં હોય છે, સંપૂર્ણ પશ્ચાદ્ભૂમિકા આપવાની નથી હોતી (અરે, જવા દો ને એની વાત. એ તો ખુલ્લેઆમ ડબલ સ્ટૅન્ડર્ડ રાખવાં જ જોઈએ એવું કહેતો ફરે છે). આવા આક્ષેપોની કલ્પનાથી ડરીને કે પછી ખરેખર જ્યારે એવા આક્ષેપોનો મારો શરૂ થઈ જાય ત્યારે એનાથી બચવા માણસ પોતે ન કરેલો ગુનો કબૂલી લે તે ખોટું છે. આવા સંજોગોમાં પોતાનો પક્ષ સમજાવવાની તક મળતી હોય તો ઠીક, અન્યથા ચૂપ રહેવું, વ્યથિત ન રહેવું અને પોતે નિષ્ઠાપૂર્વક લીધેલા નિર્ણયો સાથે બાંધછોડ કરવી નહીં.

આ આખીય ગંભીર વાતનો સાર હળવાશપૂર્વક તારવવો હોય તો તારતમ્ય એ કેઃ

૧. ડબલ સ્ટૅન્ડર્ડ હોવાં જોઈએ.

૨. ડબલ સ્ટૅન્ડર્ડ ન હોવાં જોઈએ.

5

લાગણીની ઉઘરાણીઓ અને એનો અંજામ

માણસને પોતાને જ્યારે એવો આત્મવિશ્વાસ ન હોય કે પોતે એક સારી વ્યક્તિ છે ત્યારે એની માનસિકતા એવી થઈ જાય કે બીજાઓ સતત મારાં વખાણ કરતા રહે. આવી પરાવલંબી વ્યક્તિઓનું આંતરિક વિશ્વ ધીમે ધીમે સંકોચાતું જાય.

સંજોગો સારા કે ખરાબ નથી હોતા, એ સંજોગો વખતનું માણસનું વર્તન, એની પ્રતિક્રિયા, એને ઝીલવાની ક્ષમતા – આ સઘળું સંજોગોને સારા કે ખરાબ બનાવે છે. તમે એક ભેટ મને આપવાનું ધાર્યું. પણ છેલ્લી ઘડીએ આપણી વચ્ચે કોઈક અણબનાવ બને છે અને તમે આપવા ધારેલી એ ભેટ મારા સુધી પહોંચાડતા નથી. આ વાતની મને ખબર પડે છે ત્યારે મને આઘાત લાગે છે. તમે કેમ તમારા પ્રેમને મારા સુધી પહોંચતો અટકાવ્યો એ વાત મને અકળાવે છે. આ અકળામણ ત્યાં સુધી જતી નથી જ્યાં સુધી મન સમજતું નથી કે તમે ભલે ભેટ દ્વારા વ્યક્ત થનારા તમારા સ્નેહને મારા સુધી આવતો અટકાવ્યો હોય, મહત્ત્વ એ નિર્ણયનું નથી; પાયાની વાત એ છે કે તમારા હૃદયમાં મારા માટે ક્યારેક સદ્‌ભાવ જાગ્યો હતો. મારા માટે એ જ પૂરતું કહેવાય. તમારા હૃદયના કોઈક ખૂણે મારા માટે આવી લાગણી જન્મી એનું ઘણું મોટું મૂલ્ય છે. એ લાગણી તમે મારા સુધી ન પહોંચાડી કે પહોંચાડવાના નિર્ણયને તમે બદલી નાખ્યો એ આખી વાત જ પછી ગૌણ બની જાય છે.

જિંદગીમાં સર્જાતી દરેક પરિસ્થિતિ સ્વતંત્રપણે ન તો સારી છે ન ખરાબ. એ રંગરહિત છે. પ્રતિક્રિયા એને રંગમાં ડુબાડે છે અને એને કાળી કે ધોળી બનાવે છે. એટલે જ કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો પ્રતિકાર નકામો છે. કપરામાં કપરી અને મનમાં ધ્રાસકો પાડતી પરિસ્થિતિનો પણ સ્વીકાર જ હોય, કારણ કે એનો પ્રતિકાર કરીને કોઈ અર્થ સરવાનો નથી. પરિસ્થિતિ અનુકૂળ ન હોય તો એના ઉકેલ શોધવાના હોય, લાગણીશીલ બનીને પ્રતિક્રિયા ન આપવાની હોય.

માણસની પૂર્વધારણાઓ અને વર્ષોથી પંપાળ્યા કરેલા એના અહમ્‌ને કારણે મગજમાં એક સ્થાયી ભાવ સર્જાય છે – હું જે ધારું છું તે જ થવું જોઈએ. મેં બીજાઓ પાસેથી જે વર્તનની આશા રાખી છે એવું જ વર્તન એમણે કરવું જોઈએ. માનસિક કલહ આને કારણે જ સર્જાય છે.

જેમને પોતાનું વ્યક્તિત્વ મામૂલી લાગે છે તેઓ બીજાઓ આગળ જઈને એમની પાસેથી પોતાના પ્રત્યેની સારીસારી લાગણીઓની ઉઘરાણી કરતા રહે છે. બીજાઓ એને સારું લગાડવા બે હૂંફાળા શબ્દો કહે ત્યારે જ એને પોતાનો ખાલીપો દૂર થયેલો લાગે. હકીકતમાં આ રીતે ખાલીપો કામચલાઉ દૂર થતો હોય છે. બે હૂંફાળા શબ્દોની અસર તરત ઓસરી જાય છે અને માણસ ફરીથી પોતાને ખાલીખમ મહેસૂસ કરતો થઈ જાય છે.

બીજાઓ પાસેથી લાગણી મેળવ્યા કરવાની સતત ભૂખને કારણે સમગ્ર વ્યક્તિત્વ આળું અને અન્ય પર આધાર રાખનારું થઈ જાય છે. વાતેવાતે ખોટું લાગી જાય. આવા દરેક બનાવ પછી અહમ્‌ વધુ ને વધુ મોટો બનતો જાય. બીજાઓ આ અહમ્‌ને નિરંતર પંપાળતા રહે એવી અનિવાર્યતા ઊભી થાય. એવું ન બને તો આખું જીવન ખોરવાઈ ગયું હોય એવું લાગવા માંડે. પોતાનું લાગણીતંત્ર બીજાના હાથમાં સોંપી દેવાથી આવો જ અંજામ આવે.

બીજાના પ્રતિભાવના આધારે જીવવાની ટેવ પડી ગયા પછી માણસ સતત વિચાર્યા કરે છે કે હું આવું વિચારીશ તો આને કેવું લાગશે, તેને કેવું લાગશે. હું અમુક પગલું ભરીશ તો આ વ્યક્તિઓ મારા વિશે કેવું ધારશે. કોઈનેય ક્યારેય કોઈ વાતે મારા માટે નેગેટિવ લાગણી ન જન્મવી જોઈએ એવી માનસિકતા આમાંથી

જન્મે છે. આવા લોકો વિચારી શકતા નથી કે કોઈપણ વ્યક્તિ જો બીજાને નડતરરૂપ બન્યા વિના કે નુકસાન કર્યા વિના પોતાની રીતે વર્તતી હોય તો એમાં બીજાઓને કોઈ વાંધો ન હોઈ શકે, અને મોટેભાગે હોતો પણ નથી. આપણા મનમાં આપણે પોતે જ અવરોધો-અડચણો ઊભાં કરીએ છીએ.

દરેકની આગળ સારા દેખાવું, કોઈને ખોટું ન લગાડવું, કોઈ મારા વિશે ક્યારેક એકાદ શબ્દ પણ ઘસાતો ન બોલે, દરેક જણને હૃદયમાં મારા માટે સદ્ભાવના હોય અને એ સદ્ભાવના તેઓ મારી તેમ જ બીજાઓ સમક્ષ શબ્દો કે વર્તન દ્વારા વ્યક્ત કરતા રહે ત્યારે જ હું એક સારી વ્યક્તિ કહેવાઉં, એમાં ક્યાંક નાનોસરખો પણ ઘસરકો પડે તો હું ખરાબ માણસ બની જઉં – આવી મેન્ટાલિટી સદંતર ખોટી. ધારો કે કોઈક વખત અન્યને વાંધો હોય તોય શું? આપણે ક્યાં એને નુકસાન કરી રહ્યા છીએ, ક્યાં એના માટે નડતરરૂપ કે ભારરૂપ બની રહ્યા છીએ.

વ્યક્તિ પોતે જ જો પોતાના વિચારોને તથા વર્તનને પોતાની જાત આગળ વાજબી ઠેરવી શકે તો માની લેવું કે સાચી અને સારી વ્યક્તિ હોવાનું પ્રમાણપત્ર એને મળી ગયું. પછી બીજાઓ પાસે સર્ટિફિકેટ ઉઘરાવવા જવાની જરૂર નથી રહેતી. હા, એને પોતાની જાત સાથેની પ્રામાણિકતામાં અને પોતાનામાં રહેલી નિષ્ઠા પર એટલો ભરોસો હોવો જોઈએ કે પોતે ક્યારેય પોતાના ગેરવર્તન કે અવિચારીપણાને વાજબી ઠેરવવાની કુચેષ્ટા નહીં કરે.

બીજાઓ આપણા વર્તનને, આપણા વિચારોને સતત સમર્થન આપ્યા કરે એ માટે જે જહેમત ઉઠાવવી પડે એમાં આપણે ખર્ચાઈ જઈએ છીએ. પોતાના સદ્ગુણોનો લાભ બીજાઓને આપ્યા કરવાથી પોતાને સંતોષનું જીવન પ્રાપ્ત ન થાય. અને એવું જીવન પ્રાપ્ત ન થાય એટલે પોતાની જાત નકામી લાગવા માંડે, અત્યાર સુધી જિવાઈ ગયેલી જિંદગી વેડફાઈ ગઈ છે એવું લાગવા માંડે. માણસને પોતાને એવો આત્મવિશ્વાસ ન હોય કે પોતે એક સારી વ્યક્તિ છે ત્યારે એની માનસિકતા એવી થઈ જાય કે બીજાઓ સતત મારાં વખાણ કરતા રહે. આવી પરાવલંબી વ્યક્તિઓનું આંતરિક વિશ્વ ધીમેધીમે સંકોચાતું જાય.

જીવવા માટે ડગલે ને પગલે મારે કોઈની સંમતિની જરૂર નથી એવી શક્તિ ક્યારે આવે? મનમાંથી એક ડર હટી જાય ત્યારે. ડર એ વાતનો કે હું જો કોઈકને નારાજ કરીશ કે કોઈકની સંમતિ વિના આગળ વધીશ અને ભવિષ્યમાં મને એ જ વ્યક્તિની હૂંફની જરૂર પડશે ત્યારે એના તરફથી મને મળતી લાગણીઓની ઓથ એ પાછી ખેંચી લેશે તો? આવા ભય હેઠળ જીવી ન શકાય. જેઓ તમને સાચવવા માગે છે એમનો પ્રેમ કે એમની હૂંફ બિનશરતી જ હોઈ શકે. કાલ ઊઠીને એમાં તેઓ સોદાબાજી કરે તો એવી લાગણીનું કે હૂંફનું તમારા માટે કોઈ મૂલ્ય નથી.

6

પ્રસન્નતા અને મૅચ્યોરિટી

અનુભવોથી માણસ ઘડાય છે એવું કહેવાય છે એ ખોટું નથી કહેવાતું. પણ અનુભવો માત્ર ઉંમર વધવાની સાથે જ આવે એ વાત ખોટી.

એક પ્રવચનમાં જૉન ગાર્ડનરે બહુ મોટી વાત કહી હતીઃ માણસ પીઢ અને પરિપક્વ બને છે એમાં શું મેળવે છે? વધુ આવડત? વધુ માહિતી અને જ્ઞાન? ના. એ ઉપરાંત બીજું ઘણું શીખે છે. જાતને વેડફી ન દેવાની કળા શીખે છે. ચિંતા કરીને શક્તિઓ નિચોવી ન દેવાનું શીખે છે. માનસિક તાણ સાથે સહેલાઈથી જીવતાં શીખે છે. માણસ શીખે છે કે સતત પોતાના માટે લાચારી દેખાડવી, સતત કોઈક ને કોઈક વાતની ફરિયાદ કરવાની ટેવ રાખવી તે ઘાતક ઝેર જેવી વૃત્તિઓ છે. માણસ શીખે છે કે લોકો તમારી આવડતને ચાહે છે, પણ ખરું વળતર તો તમારા ચારિત્ર્યનું મળે છે. તમને ધીમેધીમે સમજાય છે કે આ દુનિયા કંઈ તમને ચાહનારાઓમાં અને ન ચાહનારાઓમાં વહેંચાયેલી નથી. લોકો પોતાના વિશે જ વિચારવામાં મશગૂલ હોય છે, તેઓ પોતાને જ ચાહવામાંથી ઊંચા નથી આવતા; તમારા વિશે વિચારવાનીય એમને ફુરસદ નથી. તેમને સમજાય છે કે ગમે એટલી મહેનત કરશો તોય દુનિયામાં અમુક લોકોને તમે ગમવાના નથી એટલે નથી જ – આ સમજણ શરૂમાં જરાક તકલીફ આપનારી છે પણ પછી ખૂબ નિરાંત કરી મૂકનારી છે. ગાર્ડનરની વાત અહીં પૂરી થઈ.

હવે આપણી વાત. મૅચ્યોર્ડ થવું એટલે શું? કેટલાક લોકોનો તકિયાકલામ હોય છે, યે બાલ ધૂપ મેં નહીં પકાયે હૈ. તેઓ કહેવા માગતા હોય છે કે સર પરની સફેદી પીઢતાની નિશાની છે. ખરેખર? બાળકમાં અને મૅચ્યોર્ડ માણસમાં શું માત્ર સફેદ વાળનો જ ફરક હોય છે?

અનુભવોથી માણસ ઘડાય છે એવું કહેવાય છે કે એ ખોટું નથી કહેવાતું. પણ અનુભવો માત્ર ઉંમર વધવાની સાથે જ આવે એ વાત ખોટી છે. ખૂબ મોટી ઉંમર ભોગવનારા જીવનમાં અનુભવોની, જીવનને ઘડનારા અનુભવોની, ઓછપ હોય એ શક્ય છે. નાની ઉંમરે ખૂબ બધા સજ્જડ અનુભવો જેને થઈ જાય એના માટે બાકીની જિંદગી જીવવાનું કામ સરખામણીએ સરળ બની જતું હોય છે.

પ્રસન્નતાનું સાતત્ય તમને મૅચ્યોરિટી સુધી લઈ જઈ શકે. પણ આ સાતત્ય આડે પાંચ વિઘ્નો આવતાં હોય છે: નકાર, અતિ ઉત્સાહ, ચિંતા, ભય અને કલ્પના.

કેટલાક માણસો સતત નકારમાં જીવતા હોય છે. નવો માહોલ, નવી વ્યક્તિઓ, નવા વિચારો, નવાં સૂચનો કે નવું કશું પણ એમની સામે આવે કે તરત આકરી પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરીને એને નકારી કાઢતા હોય છે. આવા લોકો જલદી વાસી બની જતા હોય છે.

આનાથી વિરુદ્ધ કેટલાક લોકો અતિ ઉત્સાહમાં નવું સઘળું વગરવિચાર્યે અપનાવી લેતા હોય છે. એમનો એક જ જીવનમંત્ર હોય છે કે જિંદગીના રસને પીવામાં જલદી કરી લો ભાઈ, એક તો પવાલું કાણું છે અને પાછો દારૂય ઓછો છે. 'મરીઝ'ની ઉમદા ફિલસૂફીનો કચ્ચરઘાણ વાળી નાખતા લોકો જીવનમાંથી બને એટલું બધું જ જલદી ઉસેટી લેવા માગતા હોય છે. અનુભવ શીખવાડે છે કે આ બેઉ અંતિમોમાંથી કોઈ એકના તરફ ખેંચાઈ જવામાં જોખમ છે.

માણસ ચિંતા કરે છતાં પ્રસન્નતામાં ગળાડૂબ રહી શકે એવું અનુભવથી સમજાતું હોય છે. બહારનાં કોઈ પરિબળો અંદરની મધુરતાને ખલેલ પહોંચાડતાં અટકી જાય એવી અવસ્થાને ખરી મૅચ્યોરિટી કહેવાય. ચિંતાથી વિચારોમાં ગંભીરતા આવે ખરી પણ ચિંતાના અતિરેકની ઘણાને ટેવ પડી જાય છે. આમ કરવાથી તેઓ આત્મદયામાં સરી પડી શકે છે. અરેરે, હું કેવો અભાગી અને મારું નસીબ પહેલેથી જ અવળું ચાલે છે

એવી આત્મનિંદા દ્વારા માણસ પોતે જ પોતાને સહાનુભૂતિ આપીને પોતાની કમજોરીને પંપાળતો રહે છે.

આયુષ્યમાં વર્ષોની સાથોસાથ અનુભવ ઉમેરાતાં માણસમાંથી ભય ઓછો થતો જાય છે. સતત ભયભીત રહેવું એ બાલિશતાની નિશાની છે. ભયથી દૂર થવું એટલે નિશ્ચિંત થવું કે સલામતી અનુભવવી એવું નહીં. અસલામતીમાં જીવવા છતાં અને અસલામતીભર્યા જીવનની સાથોસાથ ચાલી આવતી અનિશ્ચિતતાની થ્રિલ માણતાં રહીને જીવતા નીડર લોકો તમે જોયા હશે. એમની પાસે ડરવાનું કોઈ કારણ નથી હોતું, કારણ કે ભવિષ્યની કલ્પનાઓ એમને ડરામણી નથી લાગતી.

કલ્પના બેધારી તલવાર જેવી છે. સાચી રીતે વાપરતાં આવડે તો એમાંથી સર્જકતા જન્મે, સપનાં જન્મે. થાપ ખાધી તો આ જ કલ્પના તમને ભ્રમણાની દુનિયામાં લઈ જાય. વાસ્તવિકતાને નરી આંખે જોવાને બદલે તમે એને રાત્રે પણ સનગ્લાસીસની પાછળથી નિહાળતા થઈ જાઓ ત્યારે ભ્રમણાના ફુગ્ગા જેવું વિશ્વ સર્જાતું હોય છે. તમે સતત એને ટાંકણી વાગી જવાની ચિંતામાં રહેતા થઈ જાઓ છો. ભ્રમણામાં જીવતા લોકો માટે જ તમાચો મારીને ગાલ લાલ રાખવાનો રૂઢિપ્રયોગ સર્જાયો છે. જેઓ જવાબદારીમાંથી છટકવા માગે છે તેઓને ભ્રમણામાં જીવવાનું ફાવી જાય છે. થોડાંક વર્ષ આ રીતે જીવ્યા પછી બીજા કોઈ પ્રકારની જીવનરીતિ એમને ફાવતી નથી.

નિરંતર પ્રસન્નતાનો જન્મ માણસમાં આવી રહેલી મૅચ્યોરિટી સૂચવે છે. આ પ્રસન્નતાનાં મૂળ સંતોષમાં હોય છે. સંતોષ એટલે જે છે એને સાચવીને બેસી રહેવું એવું નહીં. એ તો ભીરુતા થઈ. સંતોષ એટલે જે મળ્યું છે અથવા તો મળી રહ્યું છે એને પૂરતું માનવું. એનો અર્થ એ નથી કે વધારે મેળવવાની કોશિશ ન કરવી. કોશિશ કરવી પણ ગમે તે ભોગે મેળવી લેવાની તૃષ્ણા ન રાખવી. નહીં મળે તો જીવન ખોરવાઈ જશે એવી અસ્વસ્થતા ન રાખવી. સાત્ત્વિક અસંતોષથી દુનિયા આગળ વધતી હોય છે. ટુ બેટર યૉર બેસ્ટ જેવો એક શબ્દપ્રયોગ અંગ્રેજીમાં છે. આપણા શ્રેષ્ઠને શ્રેષ્ઠતર બનાવવામાં સાત્ત્વિક અસંતોષ મોટો ભાગ ભજવે છે.

7

કલ્પના અને સ્મૃતિ

સતત ભૂતકાળના અને ભવિષ્યના વિચારોમાં હીંચકા ખાધા કરતા માણસ પાસે વર્તમાન જેવું કશું બચતું નથી અને વર્તમાન રહેતો નથી એટલે એના ભૂતકાળમાં કશું ઉમેરાતું નથી. એની સમૃદ્ધિ ધીમેધીમે ઘસાવા આવે છે. પોતાના વર્તમાનને જે સમૃદ્ધ નથી કરી શકતો તેની આ જ હાલત થવાની.

પિકનિક પર જઈ રહેલા બાળક માટે સૌથી વધુ આનંદનો દિવસ કયો? નૅચરલી, પિકનિકનો: તમે કહેશો. ના, પિકનિકનો આગલો દિવસ. આવતી કાલે શું કરીશ, શું ખાવાનું લઈ જઈશ, કઈ રમતો રમીશ, કોણકોણ આવશે વગેરે કલ્પનાઓથી એનું ચિત્ત છલકાતું હોય છે. આગલા દિવસે આવી કલ્પનાઓ કરવાથી જેટલો આનંદ આવે એટલો કદાચ પિકનિકમાં પણ ન આવે. પાછા આવ્યા પછી પિકનિકનાં સંભારણાં વાગોળવાની મઝા પણ પિકનિકમાં આવી હતી એના કરતાં વધારે આવે.

વર્તમાનમાં નથી આવતો એટલો આનંદ આવનારા વર્તમાન વિશેની કલ્પનામાંથી તથા વીતેલા વર્તમાનને યાદ કરવામાંથી મળે છે. સતત ભવિષ્યમાં અથવા ભૂતકાળમાં રહીને મઝા માણવાની ટેવ પડી જાય ત્યારે મુસીબત ઊભી થાય છે. વર્તમાન આપણા માટે ન-બરાબર થઈ જાય છે. વર્તમાનમાં જીવવાની મઝા સદંતર ચાલી જાય છે. ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વચ્ચેનો એક આખો કાળ – વર્તમાનકાળ જીવનમાંથી ગાયબ થઈ જાય છે. આ ટેવના કળણમાં ગળાડૂબ થઈ ગયા પછી સમજાય છે કે સમૃદ્ધ ભૂતકાળ માટે સમૃદ્ધ વર્તમાન હોવો જરૂરી અને સમૃદ્ધ વર્તમાન વિના સમૃદ્ધ ભવિષ્ય અશક્ય. ગળાડૂબ કળણમાં ખૂંપી ગયા પછી આવતી આ સમજ વધારે પીડાદાયક નીવડે છે, કારણ કે ત્યાં સુધીમાં અનેક વર્ષો, વર્તમાન વિનાનાં વર્ષો, વેડફાઈ ચૂક્યાં હોય છે.

ભવિષ્ય વિશેની કલ્પના કે અતીતનું સ્મરણ કંઈ ખોટી ચીજ નથી. લાગણીતંત્ર માટે ખૂબ જરૂરી પણ છે. એનો અતિરેક ખાનાખરાબી સર્જે છે, ક્યારેક સંપૂર્ણ તારાજગી પણ.

ભવિષ્ય વિશેની કલ્પનાઓ માત્ર સર્જકો કે વૈજ્ઞાનિક શોધખોળ કરનારાઓ માટે જ ઉપયોગી નથી. સામાન્ય માણસ પણ એવા કલ્પનાવિશ્વ દ્વારા પોતાને હર્યોભર્યો મહેસૂસ કરી શકે છે. મનગમતી વ્યક્તિએ તમને કહ્યું હોય કે હું તમને આટલા વાગ્યે મળીશ કે ફોન કરીશ, તો જ્યાં સુધી ઘડિયાળનો કાંટો એ નિશ્ચિત સમયનો આંકડો ન બતાવે ત્યાં સુધી તમે મીઠી કલ્પનાઓમાં ખોવાયેલા રહો, પ્રતીક્ષાનો આનંદ માણો. પરંતુ ‘હું તમને આટલા વાગ્યે મળીશ’ એવું કહ્યા પછી એ બીજું વાક્ય એમાં ઉમેરે કે, આમ તો નાઇન્ટીનાઇન પર્સેન્ટ મારું નક્કી જ છે પણ છેલ્લી ઘડીએ કોઈ કામ આવી જાય તો કંઈ કહેવાય નહીં – એવું કહેનાર વ્યક્તિને ખબર નથી હોતી કે એણે માત્ર એક ટકામાં તમારી પાસેથી પ્રતીક્ષાનો અમૂલ્ય આનંદ છીનવી લીધો. પછી તમે સુમધુર કલ્પના કરવાને બદલે ફફડ અનુભવ્યા કરો કે પેલો નાપાક એક ટકો નવ્વાણું ટકાવાળી શક્યતા પર પાણી ફેરવી દે એટલો તાકતવર પુરવાર થયો તો?

વીતી ચૂકેલા સમયની ઘણી બધી કીમતી ક્ષણો સાચવી રાખવા જેવી હોય છે. આવી ક્ષણોને બોલકી બનાવવાને બદલે મૌનની ડબ્બીમાં સંઘરી રાખી હોય તો વર્ષો પછી ગમે ત્યારે એની ઢાંકણી ઉઘાડો, એમાંથી અચૂક એની એ જ સુગંધ પ્રાપ્ત થવાની.

ભૂતકાળને સતત આજના સમય પર પછાડ્યા કરવો, આમ થયું હોત તો આવું ન બન્યું હોત, ને આણે આવું ન કહ્યું હોત તો મેં જરૂર એના માટે આટલું કર્યું હોત – એવા અફસોસમાં સ્મૃતિને નિચોવી નાખવી એ તો સરાસર જુલમ કહેવાય.

કલ્પનાનો અને સ્મૃતિનો ઉપયોગ વર્તમાનને સંવારવામાં, એને બહેતર બનાવવામાં થાય તો? તો જંગ જીતી જઈએ. પણ કહેવું આસાન છે. અમલમાં મૂકવું મુશ્કેલ. દરેક સારા વિચારની આ જ સૌથી મોટી તકલીફ છે. એનો વ્યવહારમાં અમલ સહેલાઈથી થઈ શકતો નથી. ઘણી વખત પહેલેથી ધારી લીધું હોય કે વ્યવહારમાં આવા વિચારોને મૂકવા મુશ્કેલ છે એટલે એ માટેના પ્રયત્નો માંડી વાળતા હોઈએ. પ્રયત્નો ન કર્યા હોય ત્યારે સફળતા-નિષ્ફળતાના સવાલો ઊભા થતા નથી. નિષ્ફળતાથી સતત ગભરાયા કરતા લોકો પ્રયત્ન પણ નથી કરતા. પ્રયત્ન વિના બેસી રહેનારને જેમ નિષ્ફળતા નથી મળતી એમ ક્યારેય સફળતા પણ નથી મળતી.

વર્તમાનમાં જીવવાની કોશિશ તો થઈ જ શકે, પછી ભલેને એમાં નિષ્ફળતા મળે. આજે જે મળ્યું, આજે જે પામ્યા, આ ઘડીએ જે પ્રાપ્ત થયું, આ ક્ષણે જે સ્વીકારી લીધું એ જ આપણી આવતી કાલ બનશે અને એ જ ગઈ કાલમાં પણ પરિવર્તિત થવાની.

ભવિષ્યની કલ્પનાઓ કર્યા પછી એ ભવિષ્ય વર્તમાન બનીને સામે આવે ત્યારે કલ્પનામાં મળેલો આનંદ દ્વિગુણિત થવો જોઈએ. વર્તમાન જ્યારે પાછળ છૂટી જાય છે, અતીત બની જાય છે ત્યારે વર્તમાનમાં માણી લીધેલો આનંદ સ્મૃતિમાં ચારગણો થઈને પાછો મળવો જોઈએ. આ રીતે જીવનારા લોકો બહુ ઓછા મળે, પણ જે મળે છે તે હંમેશાં ભર્યાભર્યા લાગે છે.



ભૂતકાળની સુખદ ક્ષણોની સ્મૃતિ, એ ક્ષણોને તે હતી એના કરતાં અધિક સુખદરૂપે મનમાં લાવે છે. ભવિષ્યની કલ્પના, તે હશે એના કરતાં વધુ આકર્ષકરૂપે દેખાયા કરે છે. આનું કારણ છે. જે વીતી ગયું છે તે સઘળુંય એના એ જ રૂપમાં સ્મૃતિમાં સંઘરાતું નથી. સુખદ ક્ષણો કૅમેરામાં એક પછી એક ઝિલાતી છબિઓ જેવી બની જાય છે અને બે છબિ વચ્ચેની ક્ષણો નોંધાયા વિના રહી જાય છે. નોંધાયા વિનાની એ ક્ષણો કદાચ મામૂલી પણ હોય, કદાચ દુ:ખની પણ હોય, પરંતુ સ્મૃતિરૂપે આવે છે ત્યારે વર્તમાનમાં એમાંનું કશું આવતું નથી. ભૂતકાળની સારી ક્ષણોને યાદ કરતી વખતે એમાં અતિશયોક્તિ પ્રવેશી જાય એ સ્વાભાવિક છે.

ભૂતકાળનાં દુ:ખો અને સંઘર્ષોને પણ યાદ કરવાનું ગમતું હોય છે, કારણ કે અત્યારે જ્યારે એને યાદ કરીએ છીએ ત્યારે એક અહેસાસ સંતોષ આપતો રહે છે કે એ સમયને તમે સહન કરી શક્યા છો, એના ઘા ઝીલી શક્યા છો. અત્યારે યાદ કરતી વખતે તમારે ફરી એકવાર એ જૂનું બધું જ સહન નહીં કરવું પડે એની તમને ખબર છે, કારણ કે જે વીતી ગયું છે તે ખરેખર વીતી જ ગયું છે. ભૂતકાળની સારી કે ખરાબ ક્ષણોને માણવાની મઝા આવે છે અને મઝા આવતી રહે છે એટલે એને માણવામાં ને માણવામાં વર્તમાનનો એટલો સમય જીવનમાંથી ઓછો થઈ જાય છે. અતીતને યાદ કરવામાં જેટલો સમય ગાળ્યો એટલો સમય વર્તમાનમાંથી બાદ થઈ ગયેલો જાણવો. અતીતમાં સરી પડવાની ટેવ ક્યારેક પલાયનવાદ બની જાય એવો ખતરો સતત રહેતો હોય છે.

ખતરો દિવાસ્વપ્નમાં પણ હોવાનો, ભવિષ્યની કલ્પનાઓ જેને આવતી કાલના પ્લાનિંગનું રૂપાળું લેબલ તમે આપો છો, એ પણ ક્યારેક પલાયનવાદી પુરવાર થાય. તમને ખબર નથી, તમે જે વિચારો છો તેવું જ આવતી કાલે થશે કે નહીં. એવું જ થાય તો પણ એ ઉપરાંતનુંય બીજું ઘણું થઈ શકે એમ છે જે તમે ન ઇચ્છ્યું હોય. ભૂતકાળની છબિઓની જેમ ફ્લૅશ ફૉરવર્ડમાં આવતી બે છબિઓની વચ્ચેથી પણ કેટલીક ક્ષણો સરી જતી હોય છે. આને કારણે ભવિષ્ય ખરેખર જેવું બનવાનું હોય એના કરતાં વધુ રૂપાળું (કે પછી વધુ બિહામણું) કલ્પનામાં ભાસે છે. ભવિષ્યના વિચારોમાં વિતાવેલી તમામ ક્ષણોની પણ વર્તમાનમાંથી બાદબાકી થઈ જાય.

સતત ભૂતકાળના અને ભવિષ્યના વિચારોમાં હીંચકા ખાધા કરતા માણસ પાસે વર્તમાન જેવું કશું બચતું નથી અને વર્તમાન રહેતો નથી એટલે એના ભૂતકાળમાં કશું ઉમેરાતું નથી, એના ભવિષ્યમાં કશું ઉમેરાતું નથી. એની સમૃદ્ધિ ધીમેધીમે ઘસાવા આવે છે. પોતાના વર્તમાનને જે સમૃદ્ધ નથી કરી શકતો તેની આ જ હાલત

થવાની.

ખૂબ લોકો કહી ગયા વર્તમાનમાં જીવવાની ઉપયોગિતા વિશે, પણ એનો અમલ થયો નહીં. અમલ એટલા માટે ન થયો કે આ વાત આકર્ષક લાગતી હોવા છતાં પૂરેપૂરી સમજાઈ નહીં. ક્યારેક તાર્કિક સ્તરે સમજાઈ તોય વ્યવહારમાં એની ઉપયોગિતા અંગે પ્રતીતિ થઈ નહીં અને એવી પ્રતીતિ થઈ તોય એનો અમલ કરતાં આવડ્યું નહીં.

પણ હવે આવડશે એવું લાગે છે. જૂના દિવસો, ભૂતકાળના સારા દિવસો, ફરી જીવવા મળે એવી તીવ્ર ઇચ્છાને કારણે અતીત વાગોળવો ગમે, પણ પછી તરત જ એક વિચાર તીરની ઝડપે આવે છે કે અત્યારે શા માટે એવી ઇચ્છા રાખવી જોઈએ કે આ ઘડીએ એ જૂનું જીવન પાછું મળે? કારણ કે આવતી કાલે પાછી એવી ઇચ્છા થવાની કે ગઈકાલનું (એટલે કે અત્યારનું) જીવન કેટલું સારું હતું, એ ફરી જીવવા મળે તો કેવું! આમ ને આમ આપણે કાં તો અતીતમાં, કાં ભાવિમાં જીવ્યા કરીશું ને આજનું મૂલ્ય ગુમાવતા રહીશું.

આના કરતાં આજે એવી સમૃદ્ધ રીતે જીવવું કે ભવિષ્યમાં આજની આ ક્ષણ ભૂતકાળરૂપે પાછી આવે ત્યારે એની સમૃદ્ધિ પર નજર નાખીને સંતોષ મળે. તો આના પરથી એ સવાલનો જવાબ મળે એમ છે કે શા માટે માણસે વર્તમાનમાં જીવવું. શા માટે માણસે બધું જ ધ્યાન વર્તમાનને વધુ ને વધુ સુંદર બનાવવા માટે આપવું. ભવિષ્યમાં ભૂતકાળ વિશે વિચારીને સુખી થવાય એ માટે; ભવિષ્યમાં ભૂતકાળ વિશે વિચારીને કોઈ પસ્તાવો ન થાય એ માટે.

બે વાતની ક્યાંક ગેરસમજ ન થઈ જાય. ભૂતકાળ વિશે નહીં વિચાર્યા કરવાનો અર્થ એ નહીં કે ભૂતકાળમાંથી કોઈ પાઠ તારવવાના નથી. ભૂતકાળ વિશે વિચાર્યા વિના એ કામ બનવાનું પણ નથી. કહેવાનો મતલબ એ કે એમાં એકાદ ડૂબકી મારીને પાછા આવતાં રહેવાનું. અતીતના ઓવારે પડ્યાપાથર્યા રહેવામાં મઝા નહીં.

ભવિષ્ય વિશે કલ્પનાના ઘોડા દોડાવ્યા કરવામાં કે શેખચલ્લી જેવાં સ્વપ્નો જોતાં રહેવામાં જોખમ ખરું. એનો અર્થ એ નહીં કે આવતી કાલ વિશે કશું વિચારવું જ નહીં. નવી યોજનાઓ કે નવાં સપનાં વિના માણસ જીવી જ ન શકે, બંધિયાર અને સ્થગિત બની જાય એનું જીવન.

આગળનું કે પાછળનું જોયા વિના માત્ર અત્યારનું જ કામ કર્યા કરવાની નીતિ રાખતો માણસ ખરેખર વર્તમાનમાં જીવવાની ફિલસૂફીને જીવનમાં ઉતારે છે એવું તમે ન કહી શકે. વર્તમાન સાથે જોડાયેલા બેઉ કાળને સમજીને, એને અવગણ્યા વિના, એનાથી જરા પણ ચલિત થયા વિના જે વર્તમાનને માણી શકે તે ખરેખર સિદ્ધપુરુષ બની શકે. વર્તમાનમાં જીવવાની વાત કાગળ પર વંચાય છે એટલી સહેલી નથી અને એક વખત સમજાયા પછી જીવનમાં ઉતારવી જરા પણ અઘરી નથી.



વર્તમાનમાં જીવવાની મહત્તા વિશે ભગવાન બુદ્ધના વિચારોને, ફ્રાંસમાં સ્થાયી થયેલા વિયેતનામી સાધુ થિક્ ન્હત્ હન્ ખૂબ સરળતાથી મૂકી આપે છે. બુદ્ધિઝમમાં એકલા રહેવાની વાત પર જોર મૂકવામાં આવ્યું છે અને અહીં એકલાં રહેવું એટલે કોઈનીય સાથે ન રહેવું એવું નહીં; આ સમાજને કે જગતને છોડીને સંન્યાસી બની જઈ એકલા રહેવું એવું તો હરગિજ નહીં. બુદ્ધે કહ્યું કે એકલા રહેવું એટલે પોતાની આસપાસ શું બની રહ્યું છે તેનું બારીકીભર્યું નિરીક્ષણ કરતા રહીને વર્તમાનની ક્ષણમાં જીવવું. આટલું કરવાથી આપણે ભૂતકાળમાં ઘસડાઈ જતાં અટકીશું અને વિચારોને ભવિષ્ય તરફ ખેંચાઈ જતાં રોકી શકીશું.

બુદ્ધ કહે છે કે જંગલમાં તમે સાવ એકલા હો છતાં જો વર્તમાનની ક્ષણમાં જીવી ન શકતા હો તો ખરા અર્થમાં તમે એકલા નથી. વર્તમાનની ક્ષણ વિશે પૂરેપૂરી જાગૃતિ હોય તો આસપાસ ગમે એટલી ભીડ હોય, ગમે એટલા ભરચક પ્રદેશમાં તમે રહેતા હો, છતાં એકલા હોવાનો આનંદ તમે મેળવી શકો છો. સમાજથી

છૂટા પડીને એકલા પડી જવાની વાત બૌદ્ધધર્મમાં છે જ નહીં. સંઘમ્ શરણં ગચ્છામિનો અર્થ એ કે સંઘની, સમાજની શરણાગતિ પોતે સ્વીકારી લીધી છે, એનું મહત્ત્વ સ્વીકારી લીધું છે.

માણસનો જે કંઈ વર્તમાન છે એમાં એનો ભૂતકાળ પણ સમાયેલો છે. બુદ્ધ ભૂતકાળને અવગણવાની વાત કરે છે ત્યારે ભૂતકાળ આજની ઘડી પર હાવી ન થઈ જાય તેની તકેદારી રાખવાનું કહે છે. ભૂતકાળનું ઝીણવટભર્યું નિરીક્ષણ કરી એમાંથી શીખવા જેવા પાઠ શીખવાની મનાઈ નથી કરતા. જેના વડે વર્તમાન ઘડાયો છે તે ભૂતકાળના તાણાવાણા કઈ રીતે એકમેક સાથે જોડાયા એનો ક્યારેક અભ્યાસ કરી લેવાથી વર્તમાનને વધુ સ્પષ્ટ, વધુ સમૃદ્ધ બનાવી શકાશે.

વર્તમાનનો આપણો સમય ભૂતકાળમાંથી બનેલો છે એ વાત સમજાય તો અત્યારના આપણા જિવાતા જીવનમાં ફેરફાર કરીને, આપણો વર્તમાન બદલીને, આપણો ભૂતકાળ પણ બદલી શકીએ.

વર્તમાનમાં ન જીવવા માટે વર્તમાનની કપરી ક્ષણો તમને લલચાવે છે. આ આકરી ક્ષણો તમને ભવિષ્યના વિચારો તરફ ધકેલી દે છે. ભવિષ્ય આજના કરતાં ગુલાબી હશે એવી કલ્પનામાં રાચતો માણસ વર્તમાનના સંઘર્ષને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા ગુમાવી બેસે છે. એનાથી વિપરીત પરિસ્થિતિ પણ સર્જી શકાય. આજે છે એવી વેદના આવતી કાલે નહીં હોય એવા વિચારોમાંથી આજને સહન કરવાની ધીરજ, સમતા પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય.

વિચારોને ભવિષ્ય તરફ ખેંચી જનારી ત્રણ બાબતો છેઃ આશા, સપનાં અને ચિંતા. આપણી નિષ્ફળતાઓ અને વેદનાઓમાંથી આશા જન્મે છે. જીવન માટે આશાને જરૂરી માનવામાં આવી છે પણ બુદ્ધિઝમમાં આશાના એક જોખમી પાસા સામે લાલબત્તી ધરવામાં આવી છે. વિચારશક્તિ બધી જ ભવિષ્યના વિચારો કરવામાં વપરાઈ જશે તો વર્તમાનનો સામનો કરવા માટેની અને એને બદલવા માટેની માનસિક શક્તિ ખૂટી પડશે. ભવિષ્ય ઘડવું હશે તો તેનો સઘળો કાચો માલ વર્તમાન જ પૂરો પાડશે એ બાબત બુદ્ધ ભારપૂર્વક જણાવે છે. બુદ્ધિઝમમાં સ્વર્ગ, નર્ક, સંસાર, નિર્વાણ – આ સઘળું વર્તમાનમાં જ છે એવું કહેવાયું છે.

આપણે જ્યારે કહીએ કે માની બેસીએ કે મારી પાસે જે કંઈ હતું તે બધું જતું રહ્યું, વેદના સિવાય કશું જ બાકી ન રહ્યું, ત્યારે વર્તમાનની ક્ષણોની ઘોર અવગણના કરીએ છીએ. જે જતું રહ્યું તે અતીતની સચવાયેલી ક્ષણો હતી. એના જવાથી સર્જાયેલી વેદના સાચી છે, પણ એ વેદનાની ભૂમિને સદાને માટે સૂકીભઠ્ઠ રાખવાની ભૂલ વર્તમાનમાં ન થાય. દુકાળગ્રસ્ત પ્રદેશની કમનસીબી ભરપૂર વરસાદથી જ દૂર થાય અને માઠાં વરસો ગયાં પછી ખેડૂતને સારાં વરસો મળતાં જ હોય છે. ધ્યાન માત્ર એટલું જ રાખવાનું કે વરસાદ હંમેશાં વર્તમાનમાં જ વરસી શકે છે. વર્તમાનને ઢાંકીને ભૂતકાળ કે ભવિષ્યમાં જીવનારા લોકો આ વરસાદને ક્યારેય ઝીલી શકતા નથી; અને ઝીલી શકતા નથી એટલે એમની ભૂમિ વર્ષો સુધી હર્યુંભર્યું ખેતર બનવાના રોમાંચથી વંચિત રહી જાય છે.

વિચારોને ભવિષ્ય તરફ ખેંચી જનારી બીજી બાબત છે સપનાં. આશાની જેમ સપનાંની પણ જોખમી બાજુ જોઈ લેવી જોઈએ. મનમાં જે કોઈ ઇચ્છા પ્રગટે તેને જરૂરિયાત માની લેવાની ભૂલ માણસ કરી બેસતો હોય છે. દરેક ઇચ્છા (ડિઝાયર) માણસની જરૂરિયાત (નીડ, નેસેસિટી) નથી હોતી. સપનાંઓ માણસની ડિઝાયરને નીડમાં પલટી નાખે છે, અને જ્યારે એને ખબર પડે કે દરેક સપનું કંઈ એના જીવનની જરૂરિયાત નથી, માત્ર આવતીજતી અગણિતમાંની એક ઇચ્છા હતી ત્યારે એને આવાં સપનાંને સાકાર કરવા પાછળ ભોગવેલી તકલીફો બદલ પસ્તાવો થાય છે.

ચિંતાઓ પણ વર્તમાન છોડીને ભવિષ્ય તરફ વિચારોને ઘસડી જાય છે. ચિંતાનાં સારાં પાસાં પણ છે. કેટલીક ચિંતાઓ કરવાથી ભવિષ્યમાં આવનારી આપત્તિઓથી બચી શકાય. આવી પ્રિવેન્ટિવ ચિંતાઓ સિવાયની ફિકરો માણસના વર્તમાનને શોષી લે છે.

વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવાની બુદ્ધની ફિલસૂફી સમજાઈ ગયા પછી એમના આ એક વાક્યને સ્મરણમાં રાખવું: 'માણસના વર્તમાનમાં જ એનો ભૂતકાળ સમાયેલો છે અને એનું ભવિષ્ય પણ.'

8

સ્વભાવમાં બદલાવ શક્ય છે?

ઉંમર વધતાં, સમજણ પુખ્ત થતાં, વ્યક્તિને પોતાના સ્વભાવની કેટલીક ખાસિયતો બદલવાની ઇચ્છા થાય તો એ એવું કરી શકે?

માણસનો સ્વભાવ બદલાઈ શકે? સ્વભાવનું જે લક્ષણ સારું હોય તે કાલ ઊઠીને ખરાબ થઈ જશે એવો ભય રાખવો જોઈએ? અથવા તો સ્વભાવનું જે પાસું ખરાબ છે તે કાલે સુધરી શકશે એવી આશા રાખી શકાય? કે પછી પાટણના પટોળાની જેમ સ્વભાવનું પણ એવું જ – ફાટે પણ ફીટે નહીં?

સ્વ. ચીમનભાઈ ચકુભાઈ શાહ એક સફળ સૉલિસિટર તથા સન્માનનીય જાહેર વ્યક્તિ હોવા ઉપરાંત મૌલિક ચિંતક હતા. ૧૯૮૨માં એંશી વર્ષની ભવ્ય ઉંમરે વિદાય લીધી. એમણે માનવ સ્વભાવ વિશે ખૂબ ઊંડું ચિંતન કર્યું હતું. એમણે કહ્યું હતું, 'માણસ પોતાની પ્રકૃતિને સંપૂર્ણપણે પરવશ નથી. જોકે, તે ઘણી પ્રબળ છે. છતાં પોતાના સ્વભાવની બાબતમાં એ પરાધીન નથી, સ્વતંત્ર છે... હું શું કરું, મારો સ્વભાવ જ એવો છે એમ કહીને માણસ છૂટી શકતો નથી. આપણે એને તેની નૈતિક કે સામાજિક જવાબદારીની યાદ દેવરાવીએ છીએ. તેના વર્તન માટે તેને જવાબદાર ગણીએ છીએ. કોઈ વખત દયા ખાઈએ છીએ, તો કોઈ વખત સજા કરીએ છીએ. એ હકીકત છે અને આપણે જાણીએ છીએ, અનુભવીએ છીએ કે પુરુષાર્થથી માણસ પોતાના સ્વભાવ પર, પોતાની પ્રકૃતિ પર કાબૂ મેળવી શકે છે.'

સ્વભાવને કાબૂમાં રાખવાનો પુરુષાર્થ અથવા તો પ્રકૃતિમાં ફેરફાર કરવાની આ મહેનત એટલે શું? શું એવી મહેનતનું પૉઝિટિવ પરિણામ ક્યારેય જોવા મળે છે?

સ્વભાવને બદલવાના પુરુષાર્થનું બળ માણસમાં ક્યાંથી અને કેવી રીતે આવી શકે એ સમજાવતાં ચીમનભાઈએ કહ્યું છે કે 'બુદ્ધિ બેધારી તલવાર છે. માણસ પોતે જે કાંઈ કરતો હોય તેના બચાવની દલીલો એની બુદ્ધિ શોધી કાઢે છે. બુદ્ધિના આવા લક્ષ્યને કારણે એ પોતાના ચંચળ મનને રોકી શકવાને અસમર્થ બની જાય છે, પોતે જ પોતાનો ગુલામ બની જાય છે.' ચીમનભાઈ પૂછે છે કેઃ 'માણસે આવા પરાધીન ક્યાં સુધી રહેવું એ પ્રશ્ન મુખ્ય છે. બહારની તમામ પરાધીનતા કરતાં પોતાની પરાધીનતા સૌથી વિષમ છે. અન્ય કોઈના તરફથી લાદવામાં આવતાં અંકુશો કે નિયંત્રણો કરતાં વધારે આકરી વાત છે – માણસ પોતે જ પોતાના સ્વભાવનો ગુલામ બની જાય તે, પોતે જ પોતાની પ્રકૃતિ અંગે પરવશતા અનુભવતો થઈ જાય તે. આ પરવશતામાંથી, આ ગુલામીમાંથી, આ પરાધીનતામાંથી એ ક્યારે છૂટી શકે? જ્યારે એને ભાન થાય કે પોતાનામાં આવી પરાધીનતા છે ત્યારે. જ્યારે એને એમાંથી છૂટવાની ઇચ્છા જાગે ત્યારે. ત્યારે ખબર પડે કે આ પરાધીનતામાંથી છૂટવાની શક્તિ પણ પોતાનામાં જ પડી રહેલી છે. જે માણસ આ પરાધીનતાને પોતાનું સુખ માની બેસે છે એનામાં તો આવી જાગૃતિ આવે એ જ અશક્ય.'

માનસશાસ્ત્રની ભાષામાં સ્વભાવને માણસના નેચર તરીકે નહીં, એની પર્સનાલિટી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સાદી, બોલચાલની ભાષામાં તમે કહો કે અમુક વ્યક્તિની પર્સનાલિટી આકર્ષક છે તે બહુધા એના વ્યક્તિત્વ, એના બાહરી દેખાવ કે એનાં દેખીતાં લક્ષણોનું વર્ણન છે. માનસશાસ્ત્રમાં પર્સનાલિટી એટલે સ્વભાવ. સાઇકિયાટ્રિસ્ટ ડૉ. મુકુલ ચોકસી કહે છે, 'વ્યક્તિની પર્સનાલિટીના, સ્વભાવના બે ભાગ પાડી શકીએઃ પૂર્વાર્ધમાં કોઈપણ ઘટના તરફ જોવાની દૃષ્ટિ આવે, એ અંગે મનમાં પેદા થતા વિચારોની કે પ્રતિક્રિયાની વાત આવે; અર્થાત્ કોઈકે તમને ભલુંબૂરું કહ્યું કે તમને ખોટું લાગી ગયું – આ પૂર્વાર્ધ. તમે એ વ્યક્તિને સામે સંભળાવી દીધું એ ઉત્તરાર્ધ.'

વ્યક્તિનો સ્વભાવ બદલી શકાય કે નહીં? ઉત્તરાર્ધ બદલવો સરખામણીએ ઓછો અઘરો છે. તમે સામેની વ્યક્તિને સાચું સંભળાવી ન દો, ગમ ખાઈ જાઓ, આ રીતે તમારી બાહરી પ્રતિક્રિયા સમજપૂર્વક, પ્રયત્નપૂર્વક બદલી શકો, કદાચ. પરંતુ પૂર્વાર્ધ બદલવો વધુ અઘરો છે. કોઈ તમને ગમે એટલું ભલુંબૂરું કહી જાય છતાં તમે – હશે, એ તો બોલે એવું – વિચારીને માઠું ન લગાડો. મનમાં પણ એ વ્યક્તિ વિશે દુર્ભાવ ન લાવો. અનુભૂતિનો સ્તર બદલાઈ જાય એ રીતે વિચારો; આવું સ્વભાવપરિવર્તન અતિકઠિન છે, અશક્ય નથી.

માણસના જન્મ સાથે જ એનાં શારીરિક લક્ષણોની જેમ, એની માનસિકતાનાં લક્ષણો પણ જન્મે છે. શિશુ અવસ્થાથી માંડીને પુખ્ત થતાં સુધીમાં એનું વાતાવરણ કયું છે, એનો કેવો ઉછેર થાય છે, કઈ કઈ વ્યક્તિઓના એ ગાઢ કે ઓછાવત્તા સંપર્કમાં આવે છે એ તમામ પરિબળો દ્વારા વ્યક્તિનો સ્વભાવ ઘડાય છે. ઉંમર વધતાં, સમજણ પુખ્ત થતાં, વ્યક્તિને પોતાના સ્વભાવની કેટલીક ખાસિયતો બદલવાની ઇચ્છા થાય તો એ એવું કરી શકે. એમાં સફળતા કેટલી મળે એનો આધાર એના પ્રયત્નોમાં રહેલી નિષ્ઠા પર તેમ જ એના સ્વભાવની પરિવર્તનક્ષમતા પર છે. કેટલાક લોકો ઓછા પ્રયત્ને પોતાના સ્વભાવમાં સારા એવા ફેરફારો લાવી શકે. એનું કારણ એ કે એમના સ્વભાવમાં બદલાવાની ક્ષમતા ઘણી બધી હોય. જેમનામાં પરિવર્તનક્ષમતા સાવ પાંખી હોય એમના ખૂબ બધા નિષ્ઠાવાન પ્રયત્નો પણ ઝાઝી સફળતા ન મેળવે. વ્યક્તિમાં પરિવર્તનક્ષમતા કેટલી છે ને કેટલી નહીં તે નક્કી કરવાનું કામ ભલે માનસશાસ્ત્રીઓનું હોય, પરિવર્તન માટેના પ્રયત્નોમાં નિષ્ઠાને ઠાંસીઠાંસીને ભરવાનું કામ વ્યક્તિના પોતાના હાથમાં છે.

માણસના સ્વભાવની ખરી પરખ ક્યારે થાય? સંજોગો એકધારા હોય કે પરિસ્થિતિ સામાન્યપણે વીતી રહી હોય ત્યારે નહીં. જિંદગીમાં કશુંક અણધાર્યું બને ત્યારે વ્યક્તિનો ખરો સ્વભાવ પ્રગટ થાય. એક દાખલો લઈએ: લશ્કરની ટુકડી છે. પાંચ જવાનો અને અફસરો સીમાની રક્ષા કરવા માટેની છાવણીમાં રહે છે. એક સિવિલિયન તરીકે તમે એ છાવણીની મુલાકાત લેશો તો તમને દરેકની પ્રકૃતિ એકસરખી લાગશે. લશ્કરી શિસ્તનું આવરણ એવું જડબેસલાક રીતે એ દરેકના સ્વભાવ પર બેસી ગયું હશે કે તમને કોઈનોય સ્વભાવ એકબીજાથી જુદો નહીં લાગે. એમનું વર્તન, એમની પ્રતિક્રિયાઓ એકસરખાં લાગવાનાં. આ દરેક વ્યક્તિ રજાઓ દરમિયાન પોતાના ઘરે, પોતાના વતનમાં જશે ત્યારે એમના અસલી સ્વભાવનો પરિચય થશે. તમને નવાઈ લાગશે કે કોઈ વ્યક્તિ આટલી હદે ભિન્ન કેવી રીતે થઈ શકે. એમાંય જો કશુંક અણધાર્યું બન્યું તો એમના સ્વભાવ પરનાં તમામ આવરણો ખુલ્લાં થઈ જશે. દાખલા તરીકે કોઈ જવાન કે અફસર રજા પર છે અને એ ગાળામાં એના ગામમાં કે એ જ્યાં રહે છે તે વિસ્તારમાં બૉમ્બધડાકા થયા ત્યારે એની જે પ્રતિક્રિયા હશે એમાંથી એનો ખરો સ્વભાવ બહાર આવશે. એ ખરેખર બહાદુર છે કે નહીં, એનામાં આવી કટોકટીને પહોંચી વળવાની માનસિક ક્ષમતા છે કે નહીં, એક વ્યક્તિ તરીકે એને સૌથી પહેલો વિચાર પોતાના કુટુંબનો આવે છે કે સમાજનો, આ અને આવા અનેક પ્રશ્નોનો એકસામટો જવાબ અણધાર્યા સંજોગો દરમ્યાનના માણસના વર્તન દ્વારા જ મળી શકે.

કલ્ટિવેટેડ એટલે પ્રયત્નપૂર્વક ઉછેરેલું. સામાન્ય સંજોગોમાં આપણું વર્તન સ્વાભાવિક ઓછું, કલ્ટિવેટેડ વધુ હોય છે. શું કરીશું તો સારું લાગશે અને કેવા વિચારો પ્રગટ કરીશું તો વધુ સારા દેખાઈશું એવી સબકૉન્શ્યસનેસમાંથી આવું વર્તન પ્રગટે છે. કારણ કે આપણે જોયું છે કે બીજાઓ આપણને આપણે જેવા છીએ એવા સ્વીકારી શકતા નથી. તેઓ આપણને સારા જોવા માગે છે. આને કારણે જ સારા હોવા કરતાં સારા દેખાવું વધારે જરૂરી એવી માન્યતા સર્જાઈ. કોઈ માણસ પોતે હોય એવો ને એવો જ દેખાવા જાય ત્યારે લોકો એને ધુત્કારી કાઢે, એણે પોતે જ પ્રગટ કરેલી પોતાની નબળાઈઓ લોકો બીજાને બતાવવા લાગે. આવું કરીને આ લોકો પેલા સાચા માણસ કરતાં પોતે કેટલા સારા છે એવી સરખામણી કરવાની કોશિશ કરે. એવું વારંવાર બનતું રહે ત્યારે મુઠ્ઠીભર સાચા માણસો પણ પોતાના સ્વભાવમાં પરિવર્તન લાવીને સાચા હોવા કરતાં

સારા દેખાવાની કોશિશમાં સરી પડે.

માનસશાસ્ત્રીઓ માનવસ્વભાવની પરખ મેળવવા જે કેટલાક નુસખા અજમાવે છે એમાંનો એક છે રોશાક ટેસ્ટ. ૧૯૨૧માં હરમાન રોશાક નામના માનસશાસ્ત્રીએ આ પદ્ધતિ વિકસાવી હતી જે આજે પણ પ્રચલિત છે. માનસશાસ્ત્રીઓના કહેવા મુજબ, અણધારી પરિસ્થિતિ સર્જાય ત્યારે માણસ પોતાના સ્થાયી વર્તન અને પોતાની જૂની વિચારસરણીના આધારે જ આગળ વધે છે. દાખલા તરીકે તદ્દન આછા અંધારામાં ચાર-પાંચ મિત્રો બેઠા હોય ને અચાનક ક્યાંકથી ફડફડાટ થવા જેવો અવાજ સંભળાય કે દૂર ક્યાંક હલનચલન થતું એવા પડછાયા જેવું કશુંક દેખાય તો જે વ્યક્તિ બીકણ છે તે ચોરડાકુની કલ્પનાથી ધ્રૂજી ઊઠશે, જે વહેમી છે તેને ભૂતપ્રેતનો વિચાર આવશે, જે અધ્યાત્મવાદી છે તેને ઈશ્વરીય સંકેત જેવું લાગશે, જે કવિહૃદયનો છે તેને પ્રકૃતિનું અદ્‌ભુત સ્વરૂપ દેખાશે અને જે વિજ્ઞાનલક્ષી વ્યવહારુ માનસ ધરાવતો હશે એને આમાં હવાની લહેરખી સિવાય બીજું કશું જ નહીં લાગે.

રોશાકનો ટેસ્ટ મનુષ્યની પ્રકૃતિની આવી ખાસિયતોને બહાર લાવે છે. એક કોરા કાર્ડને વચ્ચેથી વાળીને ખોલી નાખ્યા પછી એના એક ભાગ પર શાહીનાં થોડાં ટીપાં છાંટવામાં આવે. કાર્ડને ફરીથી વાળીને એ ભાગની મિરર ઇમેજ કાર્ડના બીજા હિસ્સામાં ઉપસાવવામાં આવે. આ રીતે દસેક કાડ્‌ર્સ તૈયાર થાય જેમાં દરેકમાં ભિન્નભિન્ન આકારની, કહો કે ઢંગધડા વગરની આકૃતિઓ રચાય. આ કાર્ડ જેને દેખાડવામાં આવે તેને પૂછવામાં આવે કે શાહીનાં ટીપાંથી રચાયેલી આ આકૃતિમાં તમને શું દેખાય છે. નૉર્મલ માણસો એમાં પતંગિયાને કે પછી ચામાચીડિયાને જોશે પણ સ્કિઝોફ્રેનિક દર્દીઓ કહેશે કે, 'સસલાની આંખમાં કાણાં પાડતા દરવાજાઓ છે' એ જ ચિત્ર જોઈને પેરાનોઈઆથી પીડાતો દર્દી કહેશેઃ 'બહાર નજર રાખતી જાસૂસી આંખો છે.'

માણસના અર્ધજાગ્રત મનમાં જે કંઈ સંઘરાયું છે તે ક્યારેક ને ક્યારેક બહાર આવી શકે છે. ક્યારે? એ વિશે નિશ્ચિતતા નથી હોતી. કદાચ ક્યારેય ન આવે એવું પણ બને. ઘણા માણસોનો અસલી સ્વભાવ પ્રગટ થાય ત્યારે એના વર્તનમાં વિરોધાભાસ દેખાવા માંડે છે. મૂળ પ્રકૃતિ અને કલ્ટિવેટેડ વર્તનનો મેળ નથી બેસતો ત્યારે વ્યક્તિની આસપાસની નિકટની વ્યક્તિઓ તો મૂંઝાય જ છે, એ વ્યક્તિ પોતે પણ ગૂંગળામણ અનુભવે છે. કોઈ વ્યક્તિ માટે તમે ક્યારેક સખત ધિક્કાર તો ક્યારેક તીવ્ર પ્રેમ અનુભવતા હો ત્યારે વિચારજો કે તમારી આવી વિરોધાભાસી લાગણીનું કારણ એ વ્યક્તિનો અસલ સ્વભાવ બહાર આવ્યો એ છે કે પછી તમારી પોતાની મૂળ પ્રકૃતિ બહાર આવવાને કારણે તમને આવી લાગણીઓ થાય છે?

9

સ્વભાવમાં નહીં, પ્રતિક્રિયામાં પરિવર્તન આવે છે

અગાઉ જે પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં તમે અકળાઈ જતા અથવા ગુસ્સે થઈ જતા અથવા નિરાશ થઈને બેસી પડતા એવી જ પરિસ્થિતિમાં હવે તમે સ્વસ્થ રહી શકતા હો તો આસપાસના લોકોને લાગે કે હવે તમારા સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવી ગયું છે.

આજકાલ માણસને પૉઝિટિવ થિન્કિંગ તરફ પ્રેરવાની ઇન્ડસ્ટ્રી પુરજોશમાં ચાલે છે. માણસે આશાવાદી બનવું જોઈએ, નિરાશા છોડવી જોઈએ એવા ઉપદેશો આપતાં પ્રવચનો ખૂબ થાય છે, પુસ્તકો ખૂબ લખાય છે, અને બેઉ ખૂબ વેચાય છે. સવાલ એ છે કે આશાવાદી અથવા નિરાશાવાદી – આ બેમાંનું એકેય લેબલ શું પૂર્ણપણે માણસને ઓળખવા માટે પૂરતું છે? એક ચાલુ ઉદાહરણ આપીને કહેવામાં આવે છે કે અડધે સુધી જેમાં પાણી હોય એવા પ્યાલાને તમે અડધો ખાલી કહો છો કે અડધો ભરેલો, એના પરથી તમારી માનસિકતા, તમારો સ્વભાવ કે જિંદગીને જોવાની તમારી દૃષ્ટિ નક્કી થાય છે. માણસના સમગ્ર અસ્તિત્વને આટલી સહેલાઈથી કોઈ ચોક્કસ ખાનામાં મૂકી શકાતું નથી. એને કોઈ એક જ લેબલ ચીટકાડીને ઓળખી શકાય નહીં.

માણસોનાં મન અસેમ્બલી લાઇનમાં નથી સર્જાતાં. આ રીતે તૈયાર થયેલી ગાડીઓ, ઘડિયાળો કે રેફ્રિજરેટરો એકસરખાં હોઈ શકે. મનની વર્તણૂક વિશે જનરલાઇઝેશન કરવું કઠિન છે. માનસશાસ્ત્રીઓએ માનવ સ્વભાવની જેટલી કૅટેગરી પાડી છે એના કરતાં કંઈકગણી વિવિધતા ધરાવતાં મન એમને પેશન્ટરૂપે મળ્યાં છે. માટે જ આશાવાદી અને નિરાશાવાદી એવાં ચોક્કસ ખાનાંઓમાં લોકોને વહેંચી ન શકાય અને આ રીતની વહેંચણી જ ખોટી હોય ત્યારે માણસમાં આશાવાદ પ્રેરવાની વાતો કરવી, પૉઝિટિવ થિન્કિંગની પ્રેરણા આપવી નકામી.

આશા કોઈ ઉછીની લઈ શકાય એવી ભાવના નથી. અને નિરાશા છોડવી છે એમ કહીને એનાથી છૂટી જઈ શકાતું નથી. માણસને આશાવાદી બનાવવા પ્રેરણાનાં પડીકાં વહેંચ્યાં કરવાનો કે ચિંતનનાં ચકડોળો ફેરવ્યા કરવાનો કોઈ અર્થ નથી. ચાર ઇન્જેક્શન લીધાં ને માણસ માંદગીમાંથી બેઠો થઈ જાય એમ પૉઝિટિવ થિન્કિંગનાં પાંચ પુસ્તકો વાંચી લેવાથી માણસ નિરાશાવાદી મટીને આશાવાદી બની શકતો નથી. શરદી દૂર કરવાના ઇલાજો વિશેનો કોઈ વૈદરાજનો લેખ છાપામાં વાંચી લેવાથી તમારી શરદી ગાયબ થઈ જતી નથી. પૉઝિટિવ થિન્કિંગનાં પુસ્તકો, છૂટક લેખો કે નિયમિત કૉલમો વાંચીને કે પછી મોટિવેશનલ પ્રવચનો સાંભળીને 'ખૂબ શીખવા મળ્યું' એવું કહી દેવાથી માણસનો સ્વભાવ બદલાઈ જતો નથી.

સાચું પૂછો તો સ્વભાવ ક્યારેય બદલાતો નથી. જે બદલાય છે તે કોઈ ખાસ પ્રસંગ કે ઘટના કે વ્યક્તિના વ્યવહાર માટેની આપણી પ્રતિક્રિયા બદલાય છે. અગાઉ જે પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં તમે અકળાઈ જતા અથવા ગુસ્સે થઈ જતા અથવા નિરાશ થઈને બેસી પડતા એવી જ પરિસ્થિતિમાં હવે તમે સ્વસ્થ રહી શકતા હો તો આસપાસના લોકોને લાગે કે હવે તમારા સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવી ગયું છે. આ એક ભ્રમ છે. સ્વભાવ અને અંદરનું વ્યક્તિત્વ માણસ મરે ત્યાં સુધી એનાં એ જ રહે છે. કોઈ ધારે તોય બદલી શકે નહીં. પ્રતિક્રિયાઓ બદલાતી હોય છે અને એ બદલવા માટે પૉઝિટિવ થિન્કિંગ વિશેના લેખો નહીં, પણ માણસનો પોતાનો અનુભવ કામ લાગતો હોય છે. આ અનુભવ વર્ષો વીતે ત્યારે જમા થાય. અનુભવો થયા પછી એના વિશે વિચારવું પડે, એનો એક એક તાર છૂટો પાડીને એનું વિશ્લેષણ કરવું પડે તો જ એ અનુભવોનું મૂલ્ય છે. અન્યથા બતકની પીઠ પરથી પાણી સરી પડે અને બતક કોરુંધાકોર રહે એવું મનની બાબતમાં બને.

જિંદગીમાં કોઈ એક કે એકથી વધુ પ્રસંગોએ માણસે નિરાશાવાદી વેણ ઉચ્ચાર્યાં હોય કે પછી એવું વર્તન

કર્યું હોય તો જરૂરી નથી કે ભવિષ્યના દરેક અનુભવ વખતે એની માનસિકતા નિરાશાવાદી રહેવાની. માણસો પર આ રીતે લેબલ ચીટકાડી દેવાં એ ખોટું. આ દેશ હવે સુધરે એવું લાગતું નથી એવું કહેનારો ‘નિરાશાવાદી’ માણસ આવતી કાલે લાખો ભારતીયો માટેના ક્રાંતિકારી કાર્યનો નેતા બની શકે છે.

કશુંકમાંથી બીજું કશુંક બનવા માગતા માણસે પોતે જે છે એ જ બની રહેવું જોઈએ અને પછી પોતાની સાથે બનતા દરેક પ્રસંગનું, એ પ્રસંગે વ્યક્ત થતી પોતાની પ્રતિક્રિયાનું અને વિચારપ્રક્રિયાનું વિશ્લેષણ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આવું કરતી વખતે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું જોઈએ કે મન શું કહે છે. અને તમને નવાઈ લાગશે કે દુનિયાના તમામ ઉપદેશકો કરતાં, ચિંતકો-વિચારકો કરતાં અને પ્રેરણાનાં પીયૂષ પિવડાવનારાઓ કરતાં તમારું મન વધુ સચોટ અને વધુ ટકાઉ ઉકેલ આપશે. આસપાસના મોટિવેશનલ સ્પીકરો તથા ચિંતકો-વિચારકોનો કોલાહલ એટલો બધો વધી ગયો છે કે મન શું માંગે છે તે સંભળાતું નથી. કેટલાકને તો એય ખબર નથી પડતી કે મન કશુંક કહેવા માગે છે.

રાત્રે ઍરકંડિશનરનો ધીમો ગણગણાટ પણ ન હોય, ટીવી શાંત થઈ ગયું હોય અને ટ્રાફિક જંપી ગયો હોય, ત્યારે જે સંભળાય છે એ ખામોશી નથી, એ રાતનો અવાજ છે. આ રીતે મનનો અવાજ સાંભળવાની ટેવ પડી ગયા પછી ચિંતનના ચિચૂકા કે પ્રેરણાના પાંચીકાઓથી રમ્યા કરવાની જરૂર રહેતી નથી. જાત જેવો ઉત્તમ ગુરુ બીજો કોઈ નથી. તમે કયા સંજોગોમાંથી, કેવા અનુભવોમાંથી અને કઈ વિચાર-પ્રક્રિયામાંથી પસાર થયા છો એની સોએ સો ટકા જાણ માત્ર તમારા મનને હોય છે. માટે જ એ મન કોઈપણ તકલીફોનાં લક્ષણોને તરત જ પારખી લે છે, નિદાન પણ એ જ કરે છે અને ઉપચાર પણ એ જ કરી શકે એમ છે.

માણસને અમુક વાત છોડીને અમુક વાત પકડવાનો ઉપદેશ આપવાની કોઈ જરૂર નથી. દરેક માણસ પોતે એ વાત સમજે જ છે. લાગણીઓને નિયંત્રણમાં રાખવાની વાત કરવી નકામી છે, કારણ કે કોઈના કહેવાથી માણસ પોતાની લાગણીઓ પર કાબૂ મેળવી શકતો નથી. માણસને પોતાના વિચારો બદલવાનું કહેવું કે પોતાનો સ્વભાવ બદલવાનું કહેવું એ સૌથી ખતરનાક છે, કારણ કે પોતે જેવો નથી એવો બનવા જવાની કોશિશમાં એનું પોતાનું મૂળ અસ્તિત્વ ખોવાઈ જશે. જરૂર હોય તો માત્ર એટલું જ કહેવાની કે અંદરથી જે અવાજ આવે છે એને સાંભળો. આ અવાજ ઘણો ઝીણો હશે. પણ આજુબાજુ થઈ રહેલો પૉઝિટિવ થિન્કિંગનો ગોકીરો શાંત થઈ જવા દઈશું તો આટલો ઝીણો અવાજ પણ જરૂર સંભળાશે. આ જ માલિકનો અવાજ છે. એ જે કહે તે કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ઊછીનું કશા ખપનું નથી. પ્રેરણાના પડીકાઓમાંથી નીકળતું ચિંતનનું ચૂરણ ચાટ્યા કરવાની જરૂર નથી. કોઈ શું કામ તમને તમારી યાત્રાનો નકશો બનાવી આપે. કોઈ શા માટે પોતાના તૈયાર નકશાની નકલો તમારા જેવા હજારો લોકોમાં વહેંચીને કહે કે આ માર્ગે તમતમારે તમારી યાત્રા થવા દો. માણસનું મન અસેમ્બલી લાઇનનું પ્રોડક્શન નથી. દરેક માટે પોતાની પ્રતિક્રિયા હશે, પોતાનો નકશો હશે, પોતાનો માર્ગ હશે, પોતાની યાત્રા હશે.

10

વિચાર અને વર્તન

આપણા પોતાના વિચારો મુજબ આપણે આચરણ ન કરીએ તો શું આપણે દંભી બની જઈએ?

માણસ જે કંઈ વિચારે છે એ પ્રમાણે વર્તી શકે છે? અને ન વર્તી શકે તો એને દંભનું નામ આપી શકાય? ઉદાહરણો તો અનેક આપી શકાય પણ દાખલાઓ દરેકે પોતપોતાની રીતે બનાવી લેવા, પોતાના સંદર્ભને વિચારીને. માટે એક તદ્દન સાદી વાત. તમે વિચાર્યું હોય કે હંમેશાં સાચું જ બોલવું, પણ બને એવું કે કેટલીક વખત તમે સાચું ન બોલી શકો ત્યારે શું તમને દંભી માનવા? કે પછી કમસે કમ તમે એટલું તો સ્વીકારો છો કે માણસે સાચું જ બોલવું એવી માન્યતા બદલ બીજાઓએ તમારો આદર કરવો?

અહીં સાચું બોલવા ન બોલવા વિશે ચર્ચા નથી થતી એટલું ધ્યાનમાં રાખીએ જેથી સત્યઅસત્યના સારાખોટાપણાની ચર્ચામાં ન ફંટાઈ જઈએ. ચર્ચા એ વાતની છે કે આપણે એક વાત વિચારીએ છીએ, મનોમન સ્વીકારીએ છીએ અને એ પ્રમાણે વર્તવાનો નિષ્ઠાભર્યો પ્રયાસ કરીએ છીએ, છતાં આપણા પોતાના જ વિચાર મુજબનું વર્તન નથી થતું, એનું કારણ શું? વિચારો મુજબનું આચરણ નથી હોતું ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ એને દંભનું લેબલ લાગવાનું. તો શું એવું લેબલ વાજબી ગણાય? જો ન ગણાય તો જેમના લોહીમાં દંભ ભળેલો છે, જે ખરેખરા દંભી છે તેઓ પણ આ જ દલીલ કરીને છટકી જશે. એવા લોકોના દંભને તો વાજબી ઠેરવી શકાય જ નહીં, પણ આવું કહેવા જઈએ તો આક્ષેપ આવે કે અમારો દંભ ભવાઈ અને તમારો દંભ લીલા?

સૌથી પહેલાં તો એ જોઈએ કે વિચાર એટલે કયો વિચાર. લોકોને મન આપણો જે વિચાર પ્રગટ થઈને એમના સુધી પહોંચ્યો છે તે જ વિચાર છે, આપણા મનના અન્ય કોઈપણ વિચારનું એમને મહત્ત્વ નથી કારણ કે એ વિચારોના અસ્તિત્વની એમને જાણ પણ નથી. આપણા મનમાં રહેલા વિચારોના વ્યાપક વિભાગો પાડીએ તો એને ત્રણ ખાનાંમાં વહેંચી શકીએ:

એક, જે વિચારોની અભિવ્યક્તિ બીજાઓ સુધી પહોંચી છે, એના જન્મદાતા મનના માલિક સિવાયની કોઈ અન્ય વ્યક્તિ સુધી પહોંચી છે, તે પ્રગટ વિચાર કહેવાય.

બે, આપણને એકલાને ખબર છે કે આપણા વિચારો કયા છે, કેવા છે પણ એને આપણે ક્યારેય અન્ય કોઈ વ્યક્તિ સુધી પહોંચાડ્યા જ નથી, તદ્દન નજીકમાં નજીક હોય એવી વ્યક્તિઓ સુધી પણ નહીં. આને આપણા ખાનગી કે અપ્રગટ વિચાર કહેવાય.

ત્રણ, કેટલાક વિચારો મનમાં ધરબાઈને પડ્યા હોય છે. એના અસ્તિત્વ વિશે આપણે અસ્પષ્ટ છીએ. એ વિચારોનું શિખર ક્યારેક અજાણતાં તમને દેખાઈ જાય છે. ટિપ ઑફ ધ આઇસબર્ગ જેવા કેટલાક વિચારો સેમી-કૉન્શ્યસનેસમાં ઊછરતા રહે છે. એમાંના કેટલાક જિંદગીભર અપરિપક્વ રહે છે, કાચા ને કાચા રહે છે, ક્યારેય ઘડાતા નથી, પાકા થતા નથી. આવા અર્ધપ્રગટ વિચારો જન્મી ચૂક્યા હોવા છતાં આપણા પોતાનાથી પણ અજાણ્યા રહે છે, બીજાઓ સુધી પહોંચવાની વાત તો બાજુએ રહી. આવા વિચારોના અસ્તિત્વની જાણ આપણને પોતાને પણ અચાનક, અલપઝલપ અને અનાયાસ થાય તો જ થાય. ક્યારેક કોઈકના કહેવાથી એના પર પ્રકાશ ફેંકાય તો ક્યારેક આપણું પોતાનું વર્તન જોઈને ખ્યાલ આવે કે આ વર્તન જેમાંથી જન્મ્યું એ વિચાર સુષુપ્તાવસ્થામાં મનમાં પડી રહ્યો હતો અને અત્યાર સુધી આપણે એની અવગણના કરી અથવા તો એનું અસ્તિત્વ છતું થાય એવું વાતાવરણ આપણે ન રચ્યું.

પ્રથમ પ્રકારના, પ્રગટ વિચાર વિશે લંબાણથી વાત કરવી પડશે, માટે છેલ્લે. દ્વિતીય કૅટેગરીના વિચાર માટે બીજા કોઈ સાથેના વર્તન બાબતે સંઘર્ષમાં ઊતરવાનો સવાલ નથી આવતો, કારણ કે એ વિચાર અન્ય વ્યક્તિ સુધી પહોંચ્યા જ નથી. મેં કોઈકની આગળ પ્રગટ કર્યો હોય અને એ વિચાર મુજબનું વર્તન હું ન કરું તો એમાં મારો બદલાયેલો નિર્ણય દેખાય. મેં એ વિચાર પ્રગટ જ ન કર્યો હોય તો હું મારા બદલાયેલા વિચાર મુજબ વર્તન કરીશ તો પણ કોઈ મને દંભી નહીં કહે.

ત્રીજી કૅટેગરી. આપણામાં પડી રહેલા કાચાપાકા વિચારો આપણી જ અંદર પ્રગટ થતા જણાય ત્યારે એ વિચારો સાથે આપણે એકલાએ જ પનારો પાડવાનો હોય. એ વિચારો આપણી આગળ જ અધખુલ્લા રહ્યા હોય તો બીજાઓ સુધી પહોંચવાની વાત જ નથી હોતી. એ વિચારોનું અસ્તિત્વ આપણામાં છે એવી જાણ જ્યારે આપણા પોતાના વર્તન દ્વારા આપણને થાય ત્યારે કાં તો આપણને હર્ષ થાય, કાં ધક્કો લાગે. આ બેમાંથી જે લાગણી થાય તેને કેવી રીતે મૅનેજ કરવી એ માત્ર આપણો પોતાનો અંગત મામલો બને છે. બહારના બીજા કોઈનીય ગણના કર્યા વિના પોતાની સમજથી એ લાગણી સાથે કુસ્તી લડવાની છે.

પ્રગટ વિચારો વિશે ક્યારેક એવું બને કે તમે ધાર્યું હોય કે આ પર્ટિક્યુલર વિચાર પુખ્ત બની ચૂક્યો છે, પણ ખરેખર ન બન્યો હોય, છતાં તમે ધારી લીધું હોય એટલે એને બીજા આગળ પ્રગટ થવા દો. ક્યારેક લાગણીના આવેશમાં વિચારો પ્રગટ થઈ જાય. ક્યારેક સંજોગોના દબાણને કારણે એવા વિચારો પ્રગટ કરવાની મજબૂરી ઊભી થાય જેને અપ્રગટ રાખવાનું તમે નક્કી કર્યું હોય.

આ તેમ જ આવા અનેક પ્રકારના પ્રગટ વિચારોમાં તમે શ્રદ્ધા ધરાવો છો, છતાં તમારું વર્તન તમે એ વિચારો મુજબનું ગોઠવી શકતા નથી, તમારું આચરણ તમારા વિચારોથી ક્યાંક ફંટાઈ જતું લાગે છે, ન ફંટાય એવી તમારી લાખ કોશિશ બાવજૂદ એવું થાય છે તો એનું કારણ શું? એનું નિવારણ શું?

વિચાર એક હોકાયંત્ર છે, વર્તનની દિશા અંગેની ચોકસાઈ નક્કી કરવાનું. એ હોકાયંત્ર વિના વર્તનની યોગ્યાયોગ્યતા નક્કી થઈ શકતી નથી. વર્તન ફંટાઈ રહ્યું છે કે નહીં, મનમાં કોઈક વિચાર દૃઢ થયો હોય તો જ એ અમલમાં મુકાય છે કે નહીં, કેટલો મુકાય છે, ક્યાં અને શા માટે નથી મુકાતો વગેરે પ્રશ્નો વિશે તપાસ થઈ શકે.

વિચાર મુજબ ધારેલું વર્તન ન થઈ શકતું હોય તો કોઈ એને દંભ ગણી કાઢશે એવા ડરથી વર્તનને ઢાંકવાની કે વિચારને બદલી નાખવાની કોશિશ કરવાની ભૂલ આપણાથી થઈ જતી હોય છે. દંભ જુદી વસ્તુ છે. એમાં તો ઊલટાનું વિચાર પ્રમાણે જ વર્તન હોય છે. માત્ર એ વિચારો બીજાના સુધી પહોંચાડતી વખતે એનું શીર્ષાસન કરીને પહોંચાડવામાં આવે છે. જે વર્તન નથી થવાનું એના વિચારો સામેની વ્યક્તિને જાણી જોઈને પહોંચાડવામાં આવે છે.

અહીં વિચારોને વળગી રહેવાના નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રયાસો છતાં એમાં મળતી નિષ્ફળતાની વાત છે, દંભની નહીં. મારે પ્રામાણિક બનવું છે, હું ચોરીચપાટીનો વેપારધંધો છોડીને સો ટકા આદર્શ કરદાતા બનવા માગું છું. હું સ્મગલિંગના કારોબારમાંથી બહાર નીકળીને ચાની દુકાન કે પાંઉભાજીની લારી ચલાવવા માગું છું – મારા વિચારો આ બાબતે દૃઢ થઈ ગયા હોય, એ દિશામાં થઈ રહેલા મારા પ્રયત્નોમાંની નિષ્ઠા પણ તમારા સુધી પહોંચતી હોય છતાં તમે જોઈ શકતા હો કે આ તમામ પછી પણ હજુ સુધી હું ચાની દુકાન કે પાંઉભાજીની લારી શરૂ કરી શક્યો નથી. તમે મને દંભી કહેશો? શું એવું કહેશો કે એક બાજુ દાણચોરી છોડવાની અને પ્રામાણિકતાથી જીવવાની વાત કરે છે અને બીજી બાજુ દુબઈથી આવતા માલની હેરાફેરી કરવામાંથી ઊંચો નથી આવતો?

મારી જગ્યાએ તમે હો તો હું તમને દંભી નહીં કહું. તમારામાં જાગેલી પ્રામાણિકતાની ભાવનાની સરાહના કરીશ અને શક્તિ હશે તો ચા-પાંઉભાજીનો ધંધો શરૂ કરવા માટે મારાથી થઈ શકે એટલી મદદ કરીશ. મદદ

કોઈ કારણસર ન કરું કે ન કરી શકું તો કમસે કમ તમને હતોત્સાહ કરવાથી દૂર રહીશ. તમારાં વિચાર-વાણી તથા વર્તન વચ્ચે ફરક છે એવું કહીને તમને દંભીના વિશેષણથી ઉતારી પાડવાનું કૃત્ય નહીં કરું. હા, શરત માત્ર એટલી કે તમારા પ્રયત્નોની નિષ્ઠામાં કોઈ ખામી કે ઓછપ નથી એની મને ખાતરી થઈ જવી જોઈએ. એવી ખાતરી થવી સહેલી છે, કારણ કે બે મોઢાળા માણસો બીજી જ મિનિટે પરખાઈ આવતા હોય છે; જો તમે એમની સાથે, એમનાથી પ્રભાવિત થયા વિના આંખમાં આંખ પરોવીને આત્મવિશ્વાસથી વાત કરો તો.

વિચાર વગર વર્તન નથી થતું. માણસનું વર્તન એણે સભાન કે અભાનપણે સેવેલા વિચારોમાંથી જન્મે છે. સારો વિચાર સારા વર્તનની ખાતરી નથી આપતો; પણ કમસે કમ ખરાબ વર્તન કરવાની ઇચ્છાને ઓળંગી જવાની શક્યતા તો એને કારણે જન્મે જ છે. આ સારા વિચારોનો તૈયાર છોડ ઉછીને લાવીને મનમાં રોપી દેવાથી કશો અર્થ સરતો નથી. એ છોડ ગમે એટલો ઉત્તમ હોય, ઘટાદાર વૃક્ષ બનવાની ખાતરી આપનારો હોય, છતાં એને તમારી ભૂમિ – એ ગમે એટલી ફળદ્રૂપ હોય તો પણ – માફક ન આવે એ શક્ય છે. તૈયાર છોડ લાવીને રોપી દેવાને બદલે સારા વિચારોનાં બીજ શોધીશોધીને વાવવાં જોઈએ અને રોજ એની કાળજી લેવી જોઈએ. આ રીતે ઊગેલા કોઈ પણ છોડનાં મૂળિયાંની જમીન પરની પકડ મજબૂત રહેવાની. મામૂલી ઝંઝાવાતો સામે તો એ સહેલાઈથી ટકી શકશે જ, જબરદસ્ત આંધી વખતે પણ એ ઊખડી નહીં પડે. આપણે પોતે ઉછેરેલા વિચારોનો સૌથી મોટો ફાયદો એ કે એ વિચારો મુજબનું વર્તન કરવાના પ્રયત્નોમાં નિષ્ઠા આપોઆપ આવી જાય. એ વિચારો મુજબનું આચરણ કરવાના પ્રયત્નોમાં દિલચોરી કરવાનું મન ન થાય.

સારા વિચારોનાં બીજનાં પડીકાં બજારમાં તૈયાર નથી મળતાં. એ કુદરતમાં છૂટાછવાયાં વેરાયેલાં છે. કશુંક વાંચવાથી કે જોવાથી કે સાંભળવાથી તો સારા વિચારો પ્રાપ્ત થાય છે જ, પણ એ વાંચવાનો કે જોવા-સાંભળવાનો વિસ્તાર વધારવો પડે. આકાશ, તારાઓ, ચંદ્રની કળાઓ, સૂર્યનાં કિરણો, સમુદ્રની ભરતીઓટની લિપિ ઉકેલતાં શીખવું પડે. ટીવી, સિનેમા જોવા ઉપરાંત વૃક્ષોમાં જોવા મળતાં ડઝનબંધ પ્રકારના લીલા રંગ જોતાં અને બિલાડીના શરીરની રૂંવાટી પરની ચમક જોતાં શીખવું પડે. પ્રવચનો અને મિત્રોસ્વજનોને સાંભળવા ઉપરાંત ગેબમાંથી આવતા વિચારોને સાંભળવાની શક્તિ કેળવવી પડે. કબીરની જાણીતી ઉપમા વાપરીએ તો, કીડીના પગમાં પહેરેલી ઝાંઝરીનો રણકાર પણ કાને પડે એવી શ્રવણશક્તિ, વાસ્તવમાં તો સમજણશક્તિ, કેળવવી પડે. આવી કેળવણી માટે પાયાની શરત એ કે વ્યક્તિત્વમાં સુરુચિ પ્રગટેલી હોવી જોઈએ. ઍસ્થેટિક સેન્સ અથવા તો સુંદરતાની પહેચાન કરવાની છઠ્ઠી ઇન્દ્રિય જોઈએ. વ્યક્તિની રુચિ ઘડાઈને સુરુચિ બને એ માટે સંવેદનશીલ બનવું પડે, સેન્સિટિવ. કોઈકે કંઈક કહ્યુંને ખોટું લાગી ગયું કે કશુંક યાદ આવ્યું અને આંખમાંથી ટપક ટપક અશ્રુ પડવા માંડે, એવી સેન્સિટિવિટીની વાત નથી. સામે સર્જાતા ઝીણામાં ઝીણાં સંવેદનોને પણ ઝીલી શકવાને સમર્થ હોય એવા સંવેદનશીલ વ્યક્તિત્વની વાત છે.

સંવેદનશીલ વ્યક્તિત્વને કારણે ઘડાયેલી સુરુચિ હંમેશાં દરેક દિશામાંથી સારા વિચારોના બીજ આકર્ષે છે. આ વિચારો આચરણમાં સંપૂર્ણપણે મુકાય ત્યારે તો સ્વર્ગ રચાય, પણ ક્યારેક એ વિચારોનો પૂરેપૂરો અમલ ન થઈ શકે ત્યારે પણ અધૂરપ મહેસૂસ થતી નથી. સારા વિચારોને આ આશીર્વાદ છે, એ વર્તનના ઓશિયાળા નથી હોતા.

11

કૉમ્પ્રોમાઇઝ વિરુદ્ધ વ્યવહારુ આદર્શવાદ

આદર્શવાદી એટલે પોતે જે નીતિમૂલ્યોને સ્વીકાર્યાં છે તેને વળગી રહેતો માણસ. વળગી રહેવાના તનતોડ પ્રયત્નો કરનારને અને એ પછી પ્રયત્નોમાં નિષ્ફળ જનારને પણ આદર્શવાદી કહી શકો?

મૂળ આર.એસ.એસ.ના અને એક જમાનામાં ભાજપની થિન્ક ટૅન્ક ગણાતા પક્ષના ભૂતપૂર્વ જનરલ સેક્રેટરી ગોવિંદાચાર્યે એક ઇન્ટરવ્યૂમાં પોતાના પક્ષ દ્વારા થઈ રહેલાં અન્ય પક્ષો સાથેનાં જોડાણો-સમાધાનો વિશે ક્યારેક કહ્યું હતુંઃ ‘એને તમે કૉમ્પ્રોમાઇઝ ના કહી શકો, એ પ્રૅક્ટિકલ આઇડિયાલિઝમ છે.’ ભાજપના આ ‘વ્યવહારુ આદર્શવાદ’ સાથે સહમત થવું કે નહીં એ વ્યક્તિગત પ્રશ્ન છે જેની ચર્ચા અહીં અપ્રસ્તુત છે. કૉમ્પ્રોમાઇઝ અથવા તો સિદ્ધાંત સાથે બાંધછોડ–સમાધાન–તડજોડ–સમજૂતી–ફડચો જે કહો તે, આ કૉમ્પ્રોમાઇઝ શું છે અને તેની સામે આદર્શોને વ્યવહારુ બનાવવાની વાત શું છે એ પ્રશ્ન છે અને એ સમજવો છે.

આદર્શ બહુ મોટો શબ્દ છે, ભારેખમ બનાવી દે એવો શબ્દ છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાને મળેલા સંસ્કારો પરથી, પોતાના અનુભવો પરથી અને પોતે જાણેલી-વિચારેલી વાતો પરથી પોતાના જીવન માટેની સ્પષ્ટતા મેળવતી જાય છે કે પોતે જિંદગીમાં શું શું કરશે અને શું શું નહીં જ કરે. નીતિમૂલ્યો વિશેના એના આ વિચારોને તમારે આદર્શનું નામ આપવું હોય તો આપી શકો. આ અર્થમાં દરેક મનુષ્ય આદર્શવાદી છે. આદર્શવાદી એટલે પોતે જે નીતિમૂલ્યોને સ્વીકાર્યાં છે તેને વળગી રહેતો માણસ. વળગી રહેવાના તનતોડ પ્રયત્નો કરનારને અને એ પછી પ્રયત્નોમાં નિષ્ફળ જનારને પણ આદર્શવાદી કહી શકો? હા. પરંતુ લોકો માત્ર એ જ વ્યક્તિને આદર્શવાદી માનતા હોય છે જેના જીવનમાં ટેક્સ્ટબુકમાંના તમામ આદર્શો જોવા મળતા હોય. ધાર્મિક ગ્રંથો અને ઉપદેશકો દ્વારા પ્રચાર પામેલા પાઠ્યપુસ્તકિયા આદર્શો જેણે જીવનમાં પૂરેપૂરા ઉતાર્યા છે એવા માણસોની શોધમાં સમાજ સતત હોય છે, જેથી એને પેડેસ્ટલ પર મૂકીને એની પૂજા કરી શકાય. આવા માણસો હોઈ શકે જ નહીં એવું સ્વીકારવાને સમાજ તૈયાર નથી. સમાજ પોતાની રીતે આદર્શવાદી દેખાતી દરેક વ્યક્તિને પેડેસ્ટલ પર, ઊંચા સ્થાને મૂકી દે છે. પછી ખ્યાલ આવે કે આ તો પોતાની જ ભૂલ હતી ત્યારે એ વ્યક્તિને આદર્શવાદી તરીકે સ્વીકારી લેવાની ભૂલ કબૂલ કરવાને બદલે તેઓ પેલી પ્રતિમાને હેઠે ઉતારવાની, એને ખંડિત કરવાની કે એના ચહેરા પર ડામર ચોપડવાની કોશિશ કરે છે. બિચારા અડધાપડધા આદર્શવાદીઓનું આમાં આવી જ બને. અધકચરા આદર્શવાદીઓ તો આમાં કુટાઈ મરે. જાન બચાવવા તેઓ મરણિયા થઈને દંભનો અંચળો ઓઢી લે અને એ વખતે એમનો બમણો મરો થાય. લોકો એમના દંભની આરપાર જોતા થઈ ગયા હોય પણ એક વાત સમજવા કે સ્વીકારવા તૈયાર ન થતા હોય કે આ દંભ આવ્યો ક્યાંથી, શા માટે એ આવ્યો.

‘વ્યવહારુ આદર્શવાદ’ની અથવા તો ‘પ્રૅક્ટિકલ આઇડિઅલિઝમ’ની વાત સમજવા જેવી છે અને એ સમજવા માટે એક નાનકડું સ્થૂળ ઉદાહરણ આપવું પડે એમ છે. સામાન્ય રીતે વિચારનો મુદ્દો સમજાવવા માટે આવાં ઉદાહરણો કે દૃષ્ટાંતકથાઓ આપવાનું મને બહુ ગમતું નથી. કારણ કે મૂળ મુદ્દાને સમજાવવા આવાં ઓજારોની તમને જરૂર પડે એનો અર્થ થયો કે તમને કાં તો તમારી સમજાવવાની શક્તિમાં શ્રદ્ધા નથી, કાં તમારા વાચકોની કે શ્રોતાઓની સમજશક્તિ પર વિશ્વાસ નથી. અત્યારે મને લાગી રહ્યું છે કે વ્યવહારુ આદર્શવાદનો આ મુદ્દો સમજાવવા માટેની મારી સમજાવટશક્તિ ઓછી પડી રહી છે, માટે આ ઉદાહરણ.

ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતી વખતે અગાઉથી રિઝર્વેશન કરાવ્યું હોય તો યાત્રા સગવડભરી બનતી હોય છે. આમ છતાં ક્યારેક રિઝર્વેશન ન જ મળે એમ હોય ને ક્યાંક પહોંચવું અનિવાર્ય હોય તો અનરિઝર્વ્ડ ડબ્બામાં ગમેતેમ કરીને ચડી જઈ મુકામે પહોંચી જઈએ છીએ. આવી અનિવાર્યતાઓને સમજનારાઓએ જ રિઝર્વ્ડ સીટ્સવાળી મોટા ભાગની ટ્રેનોમાં અનરિઝર્વ્ડ ડબ્બાની પણ વ્યવસ્થા રાખી. આ બેઉ સંજોગોમાં, રિઝર્વેશન સાથે મુસાફરી કરવામાં કે વગર રિઝર્વેશને મુસાફરી કરવી પડે એવી પરિસ્થિતિમાં એક વાતની બાંધછોડ તમે ક્યારેય ન કરી શકો અને તે રેલવેને ભાડું ચૂકવવાની. ટિકિટ તો અનરિઝર્વ્ડ ડબ્બામાં મુસાફરી કરવી હોય તોય અનિવાર્ય. પણ તમારી સાથે વૃદ્ધ માતા કે પછી નાનાં બાળકો છે અને ટિકિટ ખરીદ્યા પછી ખબર પડે છે કે અનરિઝર્વ્ડ ડબ્બામાં પગ મૂકવાની પણ જગ્યા નથી. તમારે ટિકિટચેકરને લાંચ આપીને રિઝર્વ્ડ ડબ્બામાં જગ્યા લેવી પડે તો તે 'વ્યવહારુ આદર્શવાદ' થયો. જિંદગીમાં આવી પરિસ્થિતિઓ સમયે જે સાત્ત્વિક બાંધછોડ થતી હોય છે તે ખરેખર અનિવાર્ય હોય છે.

વગર ટિકિટે મુસાફરી કરનારાઓને તમે નીતિમૂલ્યોની બાબતમાં તળિયા વિનાના લોટા કહી શકો, જીવનમાં જેમણે સિદ્ધાંતોની ખેવના નથી કરી – ઉપેક્ષા જ કરી છે – એવા લોકો કહી શકો. એમના પર તમે ભરોસો ન મૂકી શકો. કારણ કે એમનો સ્વભાવ, અંગ્રેજીમાં જેને કૉમ્પ્રોમાઇઝિંગ નેચર કહે છે એવો હોય છે. એ શબ્દપ્રયોગ કોઈ હૃદયની વિશાળતાને વર્ણવવા ના વાપરી શકાય. જોડતોડ કરીને અને પોતાની માન્યતાઓ, પોતાના પાયાના વિચારોનો ઉલાળિયો કરીને જેઓ નકરો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરવા ખાતર બીજાઓ સાથે સમાધાન કરી લેવાની પ્રકૃતિ ધરાવનારાઓ માટે અપમાનસૂચક શબ્દપ્રયોગ છે કે તેઓ 'કૉમ્પ્રોમાઇઝિંગ નેચર'ના છે. કોઈકના આગ્રહ સાચવવા માટે કે કોઈકનું ભલું થતું હોય ત્યારે માણસ પોતાની જીદ છોડીને જે સમાધાનવૃત્તિ દાખવે એ આખી વાત અલગ છે. એવી સમજૂતી કરનાર ઉદાર મનના લોકો માટે 'કૉમ્પ્રોમાઇઝિંગ નેચર' શબ્દપ્રયોગ વાસ્તવમાં અપશબ્દપ્રયોગ હોય છે.

આ પ્રકારના, મનની ઉદારતાને કારણે સમજૂતી કરનારા, લોકો વ્યવહારુ આદર્શવાદમાં માનતા લોકો છે. પરંતુ જેઓ સમજવાની કોશિશ નથી કરતા અથવા પૂરતી સમજણશક્તિ નથી ધરાવતા અથવા સમજવા છતાં સ્વીકારવા નથી માગતા એવા લોકો બીજાના વ્યવહારુ આદર્શવાદને સિદ્ધાંત વિહોણાપણામાં ખપાવી દેવા આતુર હોય છે. આવી વ્યવહારુતાને તેઓ બીજાની ખોડખાંપણમાં ખપાવી દે છે અને એની સામે પોતાના સિદ્ધાંતવિહોણાપણાના બચાવમાં તેઓ શું કહેતા હોય છે? કહેતા હોય છે કેઃ લાઇફમાં જરા પ્રૅક્ટિકલ તો બનવું જ પડે ને.

12

ફરિયાદ: ક્યારે કરવી, ક્યારે નહીં

> વાતવાતમાં ફરિયાદ કરવાથી પોતે સંપૂર્ણતાનો કેટલો આગ્રહ રાખે છે એવું સ્થપાઈ જશે એ પ્રકારનો વહેમ ઘણા લોકોને હોય છે.

મલેશિયાના કુઆલાલમ્પુર શહેરમાં રમાતી કૉમનવેલ્થ ગેમ્સમાં ભાગ લેવા ગયેલી ભારતીય ક્રિકેટ ટીમને એક જમાનામાં ત્યાં રહેવાની ખૂબ અગવડ પડી હતી. ફાઇવસ્ટાર સગવડોથી ટેવાઈ ચૂકેલા આપણા સચિન તેન્ડુલકર ઇત્યાદિ ટોચના ક્રિકેટરોએ એક રૂમમાં પાંચ જણ સાથે રહેવું પડ્યું હતું. રૂમમાં નાસ્તા કે જમવાનું ન મળે, એ માટે નીચે ડાઇનિંગ હૉલમાં જવું પડતું. એટલું ઓછું હોય એમ પોતાનાં કપડાં જાતે જ ધોવાં પડતાં. આ બધી અગવડો હોવા છતાં, અખબારી સંવાદદાતાઓ એમના મોઢામાં આંગળાં નાખીને આયોજકો વિરુદ્ધ ફરિયાદના બે શબ્દો બોલાવવા ઇચ્છતા હતા ત્યારે, ક્રિકેટરો કહેતા: આ કંઈ તકલીફો ન કહેવાય. બધા ખેલાડીઓ રહે છે એમ અમે રહીએ છીએ. અત્યારે અમે અમારા દેશ વતી રમવા આવ્યા છીએ, ફાઇવસ્ટાર સગવડો માણવાની આશાએ કૉમનવેલ્થ ગેમ્સમાં ભાગ લઈ રહ્યા નથી. ઝમકદાર અહેવાલની આશાએ ક્રિકેટરો પાસે જતા પત્રકારોના ફુગ્ગામાંથી હવા નીકળી જતી.

ફરિયાદ કરવી કે ન કરવી એ માણસના પોતાના હાથમાં છે. માણસ ધારે તો પાણીમાંથીય પોરા કાઢે અને મોટાભાગે આંગણા માટેની ફરિયાદ ત્યારે જ થતી હોય છે જ્યારે નૃત્ય કરવાની નિપુણતા ન આવી હોય. સગવડો સાપેક્ષ છે. છપાયેલા કાગળની પાછલી કોરી બાજુ પર બે રૂપિયાની બૉલપેન વડે રેલવેની ભીડમાં ભીંસાઈને લખાયેલી કૃતિ ઉત્તમોત્તમ સર્જાઈ શકે. આની સામે ઍરકંડિશન્ડ કમરામાં તમામ આધુનિક સગવડો ઉપરાંત મોંઘામાં મોંઘા સફેદ કાગળ અને મોં બ્લાં ફાઉન્ટન પેનનું સૌથી કીમતી મૉડલ તમારી સામે મૂક્યું હોય છતાં તમારામાં સર્જનાત્મક ચેતના ન હોય તો તમે ફરિયાદ કરી શકો કે આ ઍરકંડિશનર ખૂબ અવાજ કરે છે, આજે નહીં લખાય.

ફરિયાદ કરવાની માનસિકતા કેટલાક લોકોમાં જન્મજાત હોય છે. ફાઇવસ્ટાર હોટેલની કૉફીશૉપમાં જઈને તેઓ ખાવાની વાનગીમાં જણાતી ખામી વિશે ફરિયાદ શરૂ કરી દેશે. રેલવેની કૅન્ટીનના સુપરવાઇઝરને તતડાવતા હોય એ રીતે સ્ટુઅર્ડને ખખડાવી નાખશે. ભલા આદમીને ખબર નથી હોતી કે આ પ્રકારની જગ્યામાં માત્ર વાતાવરણ માટે આવવાનું હોય, નિરાંતે ગપ્પાંબાજી કરવા આવવાનું હોય. ફરિયાદ કરીને કે કચકચ કરીને તમારો ઑર્ડર ફરીથી મગાવીને કદાચ બહેતર રીતે તૈયાર થયેલી વાનગી મેળવી શકશો પણ આ પ્રક્રિયામાં તમારો મૂડ બદતર થતો જવાનો. જે વાતાવરણ માટે તમે ઢગલો નાણાં ખર્ચી રહ્યા છો એ વાતાવરણ જ તમારા હાથમાંથી સરકી જવાનું.

વાતવાતમાં ફરિયાદ કરવાથી પોતે સંપૂર્ણતાનો કેટલો આગ્રહ રાખે છે એવું સ્થપાઈ જશે એ પ્રકારનો વહેમ ઘણા લોકોને હોય છે. વાતવાતમાં વાંકું પાડવું કે સ્વભાવે જ વાંકદેખા હોવું આ બધાં લક્ષણોના મૂળમાં વારંવાર ફરિયાદ કરવાની આદત હોય છે. કશુંક સરસ વાંચવા, જોવા, સાંભળવા, આરોગવા, અનુભવવા મળ્યું હોય ત્યારે પણ એમના મોઢામાંથી અચૂક આમાંનું એકાદ વાક્ય નીકળવાનું: હા, પણ પુસ્તકનું મુખપૃષ્ઠ બહુ સારું નહોતું. અથવા, ફિલ્મનું બિગિનિંગ જરા ધીમું હતું. અથવા, આખા આલબમમાં ફલાણું ગીત નકામું છે. અથવા, જમ્યા પછીની કૂલફી જરા વધારે કડક હતી. અથવા, આવું કંઈ પણ. આ પ્રકારની ફરિયાદ કરતી વખતે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે જે બાબત વિશે આપણે ફરિયાદ કરી રહ્યા છીએ એ બાબતનું એકંદરે મહત્ત્વ તદ્દન ગૌણ છે. મનોમન ભલે આપણે સમજતા હોઈએ પણ એ વિશે ફરિયાદ પ્રગટ કરીને આપણે આપણી જ

મજા બગાડી નાખીએ છીએ.

ક્યારેક ફરિયાદ કરીને આપણે પોતાની જાતને બીજાઓ કરતાં ઊંચી પાયરીએ મૂકવાની કોશિશ કરીએ છીએ. મને ખબર છે કે આના કરતાં કશુંક વધુ સારું હોઈ શકે છે એવી જાણકારી પ્રગટ કરીને ફરિયાદ કરતી વખતે આપણે જેમની ટીકા કરીએ છીએ એમના કરતાં વધુ આવડતવાળા છીએ એવો અહમ્ પોષવા માગીએ છીએ. અમુક વસ્તુ વિના મને ચાલે જ નહીં કે મારો ટેસ્ટ કેટલો ઊંચો છે એવું જણાવવાના મોહમાં ફરિયાદ કરવાની ટેવ પડી જાય છે. વખત જતાં આપણા વર્તુળમાં આપણો સ્વભાવ કચકચિયો છે એવી ખ્યાતિ ફેલાઈ જાય છે.

ફરિયાદની બાબતમાં આપણી સૌથી મોટી મુસીબત એ છે કે જ્યાં કરવાની જરૂર છે ત્યાં કરતા નથી. એવો ટાઇમ જ કોને છે, એવું કહીને છટકી જઈએ છીએ. અથવા તો આપણી ફરિયાદથી ક્યાં કશું સુધરવાનું છે એવો નિસાસો નાખીને હાથ પર હાથ જોડી બેસી રહીએ છીએ. શાસન, વહીવટી તંત્ર, મલ્ટીનૅશનલ કંપનીઓનાં ઉત્પાદનો, જાહેર સેવાઓ ઇત્યાદિ સાથેના સંપર્ક દરમિયાન અસંતોષ ઊભો થાય ત્યારે ગ્રાહક અદાલત નામે કન્ઝુમર કોર્ટમાં જવાનો કે લાગતાવળગતા ઉપરી અધિકારીઓને ફરિયાદ કરવાનો વિકલ્પ દરેક નાગરિક પાસે ખુલ્લો છે. આમ છતાં, જાતઅનુભવ વિના બીજા કોઈકના કિસ્સાને ટાંકીને, નવ્વાણું ટકા લોકો કહેવાના: અમારી ફરિયાદ બહેરા કાને જ અથડાવાની, સમય બગાડીને શું ફાયદો. આવા લોકોને કૂલફી કડક હોવાની ફરિયાદ કરતી વખતે જ સમયનો સદુપયોગ થઈ રહ્યો છે એવું લાગે છે.

13

ઇચ્છાઓ : છોડ ગઠરિયા, બાંધ ગઠરિયા

મન થાય એ બધું જ કરવું કે મેળવી લેવું જરૂરી નથી હોતું જીવનમાં. જે કંઈ મેળવવાની ઇચ્છા પ્રગટે એ બધું જ પ્રાપ્ત કરવું જરૂરી નથી. એટલા માટે નહીં કે એ મળવાનું નથી. બધું જ મળવાનું હોય તો પણ મેળવવું જરૂરી નથી હોતું.

માનવી ઇચ્છાઓનું પોટલું છેઃ સ્કૂલના છેલ્લા વર્ષમાં અર્થશાસ્ત્રનો વિષય નવોનવો ભણાવાતો હતો ત્યારે એડમ સ્મિથનું વાક્ય પાઠકસર વારંવાર ટાંકતા. મોટા થતા ગયા ત્યાં સુધી ખબર ન પડી કે આ પોટલામાંથી બહાર નીકળતી ઇચ્છાઓ અનંત છે અને આ પોટલું ક્યારેય ખાલી થવાનું નથી.

ઇચ્છાઓ થતી રહે છે. મનમાં ન થતી હોય ત્યારે પણ બહારનાં પરિબળો આ ઇચ્છાઓને ઉશ્કેરતાં રહે છે. કોઈકની પાસે કશુંક જોયું અને એ આપણી પાસે પણ હોય તો કેવું એવો વિચાર આવતાં જ ઇચ્છાએ જન્મ લીધો. જીવનમાં સતત કશાકનો અભાવ ખટકે છે એવી લાગણીમાંથી ઢેર સારી ઇચ્છાઓ જન્મતી રહે છે. બહારની દુનિયાના લોકોથી માંડીને ટીવી-અખબારો જેવાં સમૂહ માધ્યમો આપણી ન જન્મેલી ઇચ્છાઓને જન્માવે છે અથવા જન્મેલી પણ સુષુપ્ત અવસ્થામાં હોય એવી ઇચ્છાઓને ઢંઢોળે છે, ભડકાવે છે.

એક તરફ હરેક પ્રકારની ઇચ્છાઓ અસેમ્બલી લાઈનમાં નિરંતર પેદા થયા કરતી પ્રોડક્ટની જેમ જન્મ્યા કરે છે અને બીજી તરફ આ ઇચ્છાઓને સંતોષવા નીતનવા નુસખાઓ શોધી આપણે ઢસરડો કર્યા કરીએ છીએ. આમાં ક્યાંક જીવવાનું ચૂકી જવાય છે. દોડધામ અને ઝળપાટ એટલી વધી ગઈ છે કે શું ચૂકી જઈએ છીએ તેનો અહેસાસ ઘણા લાંબા સમય સુધી થતો નથી. ક્યારેક અહેસાસ થાય છે ત્યારે એનો સૂર એટલો ધીમો હોય છે કે રોજિંદા કોલાહલમાં એને ધ્યાનથી સાંભળવાનું બનતું નથી.

મનમાં ઇચ્છાઓનો જન્મ જ ન થાય એવી અવસ્થાએ કેટલાક સંતમહાત્માઓ કદાચ પહોંચી શકતા હશે, એમને નમન. પણ એ સ્તરે આપણાથી પહોંચવું અશક્ય. કદાચ બિનજરૂરી. કારણ કે સંસારમાં વિકાસ સાધવા માટે ઇચ્છાઓનું હોવું જરૂરી. ઇચ્છા વિના સામાન્ય માણસ જીવી ન શકે, આગળ વધી ન શકે. મનમાં જન્મેલી કઈ ઇચ્છાઓને પૂરી કરવાનો પ્રયાસ કરવો, કઈ ઇચ્છાને કાચના શો-કેસમાં ગોઠવાયેલી કોઈક આકર્ષક ચીજની માફક દૂરથી જ નિહાળીને આગળ નીકળી જવું અને કઈ ઇચ્છાને પ્રયત્નપૂર્વક, સમજાવીપટાવીને પાછી વાળવી અને ન માને તો એની દફનક્રિયા કરી નાખવી એ સમજી લેવું જરૂરી.

સૌથી પહેલાં તો એ વાત સ્વીકારવી લેવી જોઈએ કે મન થાય એ બધું જ કરવું કે મેળવી લેવું જરૂરી નથી હોતું જીવનમાં. જે કંઈ મેળવવાની ઇચ્છા પ્રગટે એ બધું જ પ્રાપ્ત કરવું જરૂરી નથી. એટલા માટે નહીં કે એ બધું મળવાનું નથી. બધું જ મળવાનું હોય તો પણ મેળવવું જરૂરી નથી હોતું.

કારણ બહુ સીધું છે. જે કંઈ મળી જાય છે એમાંથી ઘણાની કાયમી ઉપયોગિતા નથી હોતી. ક્યારેક તો કામચલાઉ ઉપયોગિતા પણ નથી હોતી. મળ્યા પછી તરત જ લાગવા માંડે કે એ નહોતું તોય જીવનમાં ક્યાં કશી ખોટ હતી. આ તો માત્ર ઇચ્છા થઈ અને મેળવી લીધું, બસ. વાત પૂરી. જેની ઉપયોગિતા ક્ષણિક છે કે પછી જેની ઉપયોગિતા નાનકડા સમયગાળા પૂરતી જ છે એ તમામને સંઘરીશું ક્યાં? અહીં માત્ર ચીજ-વસ્તુઓની જ આપણે વાત નથી કરતા એની તમને ખબર છે. ભંડકિયામાં આવો કેટલો બધો બિનઉપયોગી સામાન ભરી રાખ્યો હોય છે. શા માટે? બસ, એક જીદ હતી. જે કંઈ ઇચ્છા થાય તે પૂરી થવી જ જોઈએ.

એ જીદ પૂરી કરવા તમે આકાશપાતાળ એક કર્યા, રાતોની રાતો ઉજાગરા કર્યા, ટેન્શનો વડે પેટમાં અલ્સર ઊભાં કર્યાં અને છેવટે મેળવીને જ જંપ્યા. ઇચ્છાનો વિસ્ફોટ થાય છે ત્યારે માણસ બીજું કશું જ જોઈ શકતો

નથી. જિંદગીમાં એકમાત્ર મહત્ત્વનું કામ એ ચોક્કસ ઇચ્છાને સંતોષવાનું છે એવા ડાબલા આંખે બંધાઈ જાય છે. મન લગભગ બાળક જેવું બેબાકળું બની જાય છે. જિંદગીનો એકમાત્ર હેતુ આ ઇચ્છાની પૂર્તિ જ છે એવા ભ્રમમાં થોડાંક વર્ષો, થોડાક મહિના, થોડાંક અઠવાડિયાં કે થોડાક દિવસો પણ જેમણે વિતાવ્યા છે, એમને ખબર છે કે આ રીતે સંતોષાયેલી અડધોઅડધ ઇચ્છાઓ અત્યારે એના પરિણામ સાથે ભંડકિયામાં ધૂળ ખાતી પડી છે. ઘણો અમૂલ્ય સમય ખર્ચાઈ ગયો, શક્તિઓ નિચોવાઈ ગઈ અને બદલામાં મળ્યું શું? અલબત્ત, અનુભવ. પણ ઘણો મોંઘો અનુભવ.

માણસની તમામ મનોકામનાઓ પૂરી થતી નથી એ એના માટે સૌથી મોટા આશીર્વાદ છે. જીવનની તમામ આકાંક્ષાઓ પૂરી થાઓ એવા આશીર્વાદ વડીલો આપે છે ત્યારે એમનો આશય શુભ હોય છે, પણ એ વખતે એમને ખબર નથી હોતી કે જો બધી જ ઇચ્છાઓ પૂરી થતી જતી રહેશે તો ભંડકિયામાં બિનઉપયોગી સામાનનો ખડકલો કેટલો મોટો થઈ જશે.

ચં. ચી. મહેતાની આત્મકથાના દરેક ભાગનું સફિક્સ ગઠરિયા રહેતું: છોડ ગઠરિયા, બાંધ ગઠરિયા ઇત્યાદિ. આ ગઠરિયામાંથી યાને કે પોટલામાંથી હવે જ્યારે પણ કોઈ ઇચ્છા ડોકિયું કરે છે ત્યારે સાવધ થઈ જવાય છે. એનો અંજામ ભંડકિયામાં પડી રહેલા ડેડ-સ્ટૉક જેવો આવવાનો હોય તો એને પોટલામાંથી બહાર કાઢીને તરત જ એની દફનવિધિની તૈયારી કરવી પડે. ભરચક ભંડકિયાની જેમ હવે તો દફનાવાયેલી ઇચ્છાઓ પર બંધાયેલા પાળિયાઓની સંખ્યા પણ ખૂબ વધી ગઈ છે. ઍડમ સ્મિથને ટાંકીને પાઠકસર સાચું કહેતા હતા: માનવી પોતે જ ઇચ્છાઓનું એક પોટલું છે.

14

વ્યવસાયના ક્ષેત્ર કરતાં જિંદગીનો ફેલાવો ઘણો મોટો છે

વ્યવસાયના ક્ષેત્રમાં વ્યક્તિનો અસલ સ્વભાવ, એનું મૂળ વ્યક્તિત્વ પ્રગટ થાય એ જરૂરી છે?

જયા બચ્ચને એક જમાનામાં કિરણ ખેર સાથેની ટીવી મુલાકાતમાં એક વાત કહી હતી. અમિતાભ સાથે લગ્ન થયા પછી અમે ઘરમાં ક્યારેય ફિલ્મ ઇન્ડસ્ટ્રી વિશે વાત કરતા નહીં, જયાજીએ કહ્યું. કામની વાતો ઘરમાં કરવાની નહીં એ સુવર્ણ નિયમ વર્ષો સુધી બચ્ચનકુટુંબમાં ચાલ્યો. દીકરી શ્વેતા પરણી ગઈ અને પુત્ર અભિષેકે જે. પી. દત્તાની 'રેફ્યુજી' સાઇન કરી. શ્વેતા સાસરેથી આવતી અને ભાઈ સાથે જમવા બેસતી ત્યારે કંટાળી જતી અને ફરિયાદ કરતીઃ ભાઈ, તું આખો વખત બસ ફિલ્મની જ વાતો કર્યા કરે છે. પપ્પા સુપરસ્ટાર હતા છતાં એમના મોઢેથી મેં ફિલ્મ ઇન્ડસ્ટ્રી વિશે, ઇન્ડસ્ટ્રીના માણસો વિશે કે એમના કામ વિશે જેટલી વાત આ અઢી દાયકામાં નથી સાંભળી એટલી વાતો તું આ છેલ્લા બે-અઢી મહિનામાં કરી ચૂક્યો છે.

અમિતાભ બચ્ચને પોતાના વ્યવસાયના ક્ષેત્ર માટે સહેજ પણ ઓછી અનિષ્ઠા નથી બતાવી. સમયસર સેટ પર હાજર થઈ જવું, ડિરેક્ટરનું કહ્યું માનવું અને જે કામ કરવાનું કહેવામાં આવે તે કામમાં જીવ રેડી દેવો. પરિણામ ક્યારેક અફલાતૂન આવે, ક્યારેક સો-સો પણ આવે એ વાત અલગ છે. કામની બાબતમાં એમણે ક્યારેય દિલચોરી કરી હોય એવી ફરિયાદ કોઈનીય પાસે સાંભળી નથી. આમ છતાં ઘરે આવ્યા પછી તેઓ ઇન્ડસ્ટ્રીના સમગ્ર માહોલને બંગલાના ઝાંપાની બહાર મૂકીને આવે. પોતે અમિતાભ બચ્ચન છે એવા ભાર સાથે ચોવીસ કલાક જીવવું અશક્ય છે એ વાતની એમને ખબર છે અને ખબર છે એટલે જ જેમની સાથે અંગત સંબંધો છે એમની સાથે પોતાના વ્યવસાયના ક્ષેત્ર વિશે ચર્ચા કરવાનું ટાળે છે.

કેટલાક કળાકારો કે ડૉક્ટર જેવા પ્રૉફેશનલ્સ કે પછી બિઝનેસમેન ચોવીસે કલાક પોતાના વ્યવસાયનું ક્ષેત્ર શ્વસતા હોય એ રીતે જીવે છે. જાણે એમની જિંદગીનો આરંભ એમના વ્યવસાયથી થાય છે અને અંત પણ એનાથી જ થવાનો. વ્યવસાય માટેની નિયમિતતા કે નિષ્ઠા કે એના પ્રત્યેની જવાબદારી બિલકુલ જરૂરી. આ બાબતમાં ક્યાંય બેમત નથી. કોઈ નાટ્યકળાકાર ઘરમાં સ્વજનનું મૃત્યુ થયાના ગણતરીના કલાકોમાં શો કરવા ઑડિટોરિયમ પર પહોંચી જાય છે ત્યારે એની નિષ્ઠાને સલામ જરૂર ભરીએ. સાથોસાથ એ વાત પણ સ્વીકારીએ કે વિવિધ નાટકોના શો અગાઉ હજારો થયા છે, હજારો થશે અને ખુદ પ્રેક્ષકોએ પણ આવાં નાટકો ડઝનબંધ જોયાં છે અને હજુય જોતા રહેશે. પણ જે કળાકારના ઘરમાં એમનાં પિતા, માતા, ભાઈ, બહેન, પત્ની કે પતિનું અવસાન થયું છે એ નાટ્યકળાકારના જીવનમાં આવી ભારેખમ વેદનાનો વખત વારંવાર નથી આવતો હોતો. આવા કોઈ સમયે કળાકાર પોતાનો આઘાત જીરવવાનો પ્રયત્ન કરવા શો કૅન્સલ થતો હોય તો થવા દઈને પણ પોતાના કુટુંબીઓ સાથે રહેવાનું નક્કી કરે તો એને પૂરેપૂરો હક્ક છે. ધ શો મસ્ટ ગો ઑનમાં માનનારાઓએ આ કળાકારને ઘરમાંથી ખેંચીને રંગમંચ પર ઊભો કરવાનો આગ્રહ રાખવાને બદલે બે જ કલાકમાં બીજા કોઈ કળાકાર પાસે એ પાત્ર તૈયાર કરાવીને કે પછી સ્ક્રિપ્ટમાં ઝડપથી ફેરફાર કરીને એ પાત્રને સાવ બાકાત કરીને નાટ્યપ્રયોગ કરવાનો પડકાર ઝીલી લેવો જોઈએ અને ઝિલાયા છે એવા પડકારો. ક્યારેક શો કૅન્સલ કરીને પ્રેક્ષકોને પૈસા પાછા અપાયા છે. સમજુ પ્રેક્ષકો આવા વખતે મોં મચકોડવાને બદલે સહાનુભૂતિ દેખાડી પાછા ફરે છે. મુદ્દો એ છે કે માણસના વ્યવસાયનું જીવન એનું સમગ્ર જીવન નથી. પ્રૉફેશન કે બિઝનેસ કરતાં જિંદગી ઘણી મોટી હોય છે, વિશાળ હોય છે, ફેલાયેલી હોય છે. એટલે જ એ બેઉ વચ્ચેની

અદૃશ્ય ભેદરેખા જોઈ લેવી જોઈએ.

અંગત જીવનમાં બિલકુલ કૂણા, વલ્નરેબલ દેખાતા માણસે વ્યવસાયના જીવનમાં રીઢા, જાડી ચામડીના બની જવું પડતું હોય છે. ઘરમાં નાનીનાની વાતોમાં ખુશ કે નાખુશ થઈ જતા તમે કામ કરવાના સ્થળે પહોંચ્યા પછી એટલા સેન્સિટિવ રહી શકતા નથી. તમારા વ્યવસાયને વધારે નિસબત હોય છે તમારી કાબેલિયત સાથે, તમારા સ્વભાવ સાથે ઓછી. તમારા વ્યવસાયને જરૂર છે તમારી બુદ્ધિપ્રતિભાની, તમારી લાગણી કે સંવેદનશીલતાની નહીં.

વ્યવસાયના ક્ષેત્રમાં તમારો અસલ સ્વભાવ કે તમારું અસલ વ્યક્તિત્વ પ્રગટ થાય તે અનિવાર્ય નથી. ઘરમાં કે મિત્રવર્તુળમાં ખૂબ વાતોડિયા એવા તમે તમારી ઑફિસમાં ઓછાબોલા કે મૂંજી તરીકે પંકાયેલા હો એવું બની શકે. અંગત જીવનમાં ખૂબ ગુસ્સાવાળા એવા તમે તમારા વ્યવસાયના ક્ષેત્રમાં ભારે આનંદી અને હસમુખા ગણાતા હો એવું પણ બને. જે ક્ષેત્ર આજીવિકા આપે છે તે ક્ષેત્રને જેના નિભાવ માટે આ આજીવિકાની જરૂર પડે છે તે જિંદગી સાથે સેળભેળ કરી નાખવાનો કોઈ અર્થ નથી. પોતાની કળાની કે પોતાના વ્યવસાયની ટોચે પહોંચેલા માણસો આ બંને વચ્ચેનો ભેદ સારી રીતે જાણતા હોય છે. ગુજરાતી રંગમંચના આરાધ્ય દેવ સમા બેનમૂન અભિનેતા અને અજોડ દિગ્દર્શક સ્વ. પ્રવીણ જોષીએ એમના અકાળ અવસાનના થોડા દિવસો પહેલાં કલ્યાણમાં યોજાયેલા ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદના અધિવેશનમાં એક સ્વરચિત કાવ્ય રજૂ કર્યું હતું. કાવ્યનો સૂર એ હતો કે આ નાટક, આ પ્રવીણ જોષી નામ, મારો બુરખો છે.

વ્યક્તિનો વ્યવસાય એના અંગત જીવન પર પહેરાયેલો બુરખો હોય છે, અસલ ચહેરાની ખામીઓ ઢાંકવા માટેનો નહીં, અસલ ચહેરાની કુમાશને જાળવી રાખવા માટેનો. અંદરનું એકાંત ક્યાંક ડહોળાઈ ન જાય એ માટેનો.

15

પછડાટ, પીછેહઠ અને પુનરાગમન

ભાવિ વિશેની ગણતરી ખોટી પડી રહી છે તેવું લાગે ત્યારે આખેઆખો દાખલો ખોટો પડે ત્યાં સુધી રાહ ન જોવાય.

કોઈપણ સફળ વ્યક્તિની સફળતા કેટલી નક્કર છે એનો આધાર એણે કેટલી નિષ્ફળતાઓ પચાવી તેના પર છે. ધંધા-રોજગારથી માંડીને અંગત વ્યવહારો તથા સંબંધોની દુનિયામાં માણસે ધાર્યું શું હોય અને એનો અંજામ કેવો આવ્યો હોય એનાં અગણિત ઉદાહરણો સમાજમાં આસપાસ નજર નાખવાથી તરત મળી જાય.

તેજીમાં સડસડાટ ચાલતો કાફલો મંદીની આંધીમાં વેરવિખેર થઈ જાય કે પછી આજીવન સાથ નિભાવવાનાં વચનોની આપ-લે થયા પછી અણધારી તિરાડ પડે ત્યારે શાણો માણસ આગળ વધવાને બદલે બે ડગલાં પાછળ જવામાં ડહાપણ સમજે.

ભાવિ વિશેની ગણતરી ખોટી પડી રહી છે તેવું લાગે ત્યારે આખેઆખો દાખલો ખોટો પડે ત્યાં સુધી રાહ ન જોવાય. ગણિતના દાખલાના પૂરેપૂરાં દસ પગથિયાં ગણી લીધા પછી ખોટો જવાબ મળે અને નવેસરથી ગણવાની શરૂઆત કરીએ એના કરતાં બહેતર છે કે બીજા, ત્રીજા કે સાતમા પગથિયે જ જો ભૂલનો અહેસાસ થઈ જાય તો આગળ વધવાનું અટકીને, ફરી પાછા જઈને નવેસરથી દાખલો માંડીએ. આગળ વધવાના વધુ રસ્તાઓ ખૂલે એ માટે ક્યારેક પીછેહઠ કરવી જરૂરી હોય છે.

પીછેહઠ કરીને નવેસરથી શરૂઆત ક્યારે કરવી અને ક્યારે ખરાબ પરિસ્થિતિ સામે ઝઝૂમ્યા કરવું એ નક્કી કરવું સહેલું નથી. ધંધામાં કે કોઈ પ્રૉજેક્ટમાં ખોટ આવ્યા પછી વધુ ખોટ સહન કરીને પણ એ જ કામને વળગી રહેવામાં દરેક વખતે શાણપણ નથી. ક્યારેક થઈ ચૂકેલી ખોટને ત્યાં જ અટકાવી કોઈક નવી દિશા શોધવી જરૂરી હોય છે તો ક્યારેક થોડો વધુ સમય ખોટ સહન કરીને, ઘા ભેગો લસરકોની વિચારસરણીને અપનાવીને, થોડાક ગાળા માટે ટકી જવાથી ભૂતકાળની તમામ ખોટનું અનેકગણું વળતર મળી જાય એવું પણ બને. ધંધામાં અને અંગત સંબંધોમાં પણ આ વાત એટલી જ સાચી.

પછડાટો અને પીછેહઠો માણસ માટે નામોશીભરી નથી હોતી. જેઓ સાહસિક છે, તમન્નાવાળા છે એમના જીવનમાં જ એ આવે છે. ભીરુ વ્યક્તિઓના જીવનમાં ઝાઝી નિષ્ફળતા જોવા નહીં મળે. તેઓએ નિષ્ફળતાના ભયથી ક્યારેય સાહસ કર્યું નથી હોતું. એમનું આયુષ્ય પૂરું થાય છે ત્યારે તેઓ મામૂલી સુખો અને એવાં જ મામૂલી દુ:ખોથી ભરેલી મીડિયોકર જિંદગી જીવી ચૂક્યા હોય છે. પોતાની આસપાસના જગતમાં કે વિશ્વમાં, તેઓ કોઈ પ્રકારનો ઉમેરો કરી શક્યા હોતા નથી. એમણે જગત પાસેથી માત્ર લીધું જ હોય છે, આપ્યું કશું નથી હોતું.

પછડાટ અને પીછેહઠ પછી જે તબક્કો આવે છે તે છે પુનરાગમનનો, ફરીથી પાછા આવવાનો, જે ભૂલોને કારણે પછડાટ ખાવી પડી તે ભૂલો ફરીથી નહીં કરવાની સમજણશક્તિનો, સંકલ્પશક્તિનો. થશે તો બીજી નવી ભૂલો થશે પણ જૂનીનું પુનરાવર્તન નહીં થાય એવી સાહસિકતાનો તબક્કો શરૂ થાય છે ત્યારે માણસ પાસે પાછળ જોયા કરવાનો સમય નથી હોતો. એક ઝડપી નજર ફેરવીને ભૂતકાળની ભૂલો તરફ જોઈ લેવું પૂરતું છે. ભૂતકાળને કોસ્યા કરવાનો કોઈ અર્થ નથી. આવું થયું હોત તો આમ થઈ જાત એવા નિસાસા માત્ર નપુંસકો જ નાખે. ખરું પુરુષાતન (કે સ્ત્રીત્વ) એમનામાં છે જેઓ ઢોળાઈ ગયેલા દૂધ પર આંસુ સારીને બેસી રહેવાને બદલે હવે શું કરવું છે તેવી યોજના બનાવી એનો અમલ કરવામાં ઓતપ્રોત થઈ જાય.

આવું કરવામાં એક મોટી તકલીફ છે આપણી આસપાસના જ માણસોની માનસિકતા. દૂધે દાઝ્યા પછી છાશ

ફૂંકીફૂંકીને પીવાની માનસિકતા ધરાવતા લોકો તમને ડરાવે છે, નાહિંમત કરે છે, એવું કહીને કે એક વખત નિષ્ફળ ગયા, એક ભૂલ કરી, ફરી વાર એવું કરશો તો મૂરખ ગણાશો.

ભૂલ નિષ્ફળ જવામાં નથી, નિષ્ક્રિય થઈ જવામાં છે. કશું જ કર્યા વિના કાયમ કે લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાથી આભાસી સલામતી મળી જાય છે, ક્યારેય નિષ્ફળ નહીં જઈએ એવી ભ્રમણા જન્માવતી સલામતી. પછડાટ ખાધા પછી ફરી ઊભા થવામાં નિષ્ફળતા મળે એવી શક્યતા ખરી. પછડાટ ખાધા પછી ફરી ઊભા થવાનો પ્રયત્ન જ ન કરવામાં સો ટકા નિષ્ફળતા સમાયેલી છે. ફરી પ્રયત્ન ન કરવાની માનસિકતા પાછળ કોઈ શું કહેશે એવો ભય મુખ્ય છે. પોતાનું શું થશે એવી ચિંતા કરતાં વધારે, કોઈ શું કહેશેની ચિંતા આપણને હોય છે. ફરીથી પ્રયત્ન કર્યા પછી ફરીથી નિષ્ફળ જવાય તો જે ઘા સહન કરવા પડે તે માટેની સહનશક્તિ માણસ કેળવી લે તો પણ એ ઘા પર મીઠું ભભરાવનારાઓ સાથે કેવી રીતે કામ પાડી શકાશે એનો ભય એને વધારે કોરી ખાય.

આ ભય માણસની દરેક ચિંતાનું મૂળ છે. હ્યુ પ્રેધરે ભયને તોડવાની વાત કરી ત્યારે એને પ્રેરણા જે. કૃષ્ણમૂર્તિના વિચારોમાંથી મળી હોઈ શકે. પણ ભયની નાબૂદીની ફિલસૂફીના પ્રણેતા જે. કૃષ્ણમૂર્તિ નહોતા. સો વર્ષ અગાઉ ‘વૉલ્ડન’ના લેખક હૅન્રી ડેવિડ થોરોએ કહ્યું હતું કે માણસે ભયથી જ સૌથી વધુ ડરવું જોઈએ. થોરો કરતાં ય પહેલાં, બે સદી અગાઉ, ફ્રાન્સિસ બૅકને કહ્યું, ‘ભય કરતાં ભયાવહ બીજી કોઈ ચીજ નથી.’ અને પાંચ હજાર વર્ષ અગાઉ રચાયેલા વેદો-ઉપનિષદોએ નિર્ભયતાનું મહાત્મ્ય સમજાવ્યું હતું. આ નિર્ભયતા એટલે સિંહ સામે લડવાની કે અંધારા ઓરડામાં જઈને લાઇટની સ્વિચ ચાલુ કરવાની હિંમત નહીં. આ નિર્ભયતા એટલે ‘હરિનો મારગ છે શૂરાનો, નહીં કાયરનું કામ જોને’વાળી માનસિક શૂરવીરતા.

નિર્ભય બનવા માણસે શોધવું પડે કે ભય શેનો લાગે છે, કોનો લાગે છે. કોઈ શુ કહેશેના ભયથી માંડીને કોઈક શું કરી બેસશે સુધીના અસંખ્ય ભય વચ્ચે માણસ જીવે છે. આ દરેક ભયને ઓળખ્યા પછી એનો સામનો કરવાની તૈયારી કરવી પડે. ભયની નાબૂદી માનસિક પ્રક્રિયા છે. કોઈના શબ્દોથી કે કોઈના વર્તનથી આપણો ભય નાબૂદ થઈ જશે એની કોઈ ખાતરી નથી. શબ્દો ગમે એટલા સહાનુભૂતિભર્યા હોય અને વર્તન ગમે એટલું હૂંફાળું હોય તો પણ મન નથી માનતું ત્યારે ભયની હાજરી સતત સતાવતી રહે છે. નિર્ભય બન્યા પછી જ પુનરાગમન શક્ય બને અને પુનરાગમન થાય તો જ પછડાટ પછીની પીછેહઠ ઉપયોગી બને.

16

જોખમ લેનારાઓની નિષ્ફળતાને પણ આદરથી જોવાય છે

> જ્યારે પણ કોઈનેય કશુંક મળે છે ત્યારે એણે આગળ કદમ કરીને ઝંપલાવ્યું હોય છે. વિચારો કરતા રહીને ત્યાં ને ત્યાં ઊભા રહી જનારાઓ ત્યાં ને ત્યાં જ ઊભા રહે છે.

વિશ્વાસ અને હિંમત એકબીજામાંથી સર્જાય છે. પહેલાં ઈંડું કે મરઘી જેવી અહીં વાત નથી. બહુ સ્પષ્ટ છે કે પ્રથમ વિશ્વાસ આવે છે, ત્યારબાદ હિંમત આવે છે અને એ પછી બેઉ નિરંતર એકબીજાનું સર્જન કરતા રહે છે.

સામે પાર તમારી સંભાળ લઈ શકે એવું કોઈ ઊભું છે અને જોખમી રસ્તો ઓળંગીને તમારે ત્યાં જવું છે. તમામ સાવચેતીઓ લીધા પછી પણ તમને અકસ્માત થઈ શકે એવી પરિસ્થિતિ છે. ક્યારેક તો તમારે હિંમત બતાવવી પડશે. કશુંક બનશે તો સંભાળ લેવાવાળી વ્યક્તિ છે એવો વિશ્વાસ રાખીને બે છેડા વચ્ચે વહેતી નદીના પાણીને કે પછી વાહનોના ટ્રાફિકને તમારે ઓળંગવાની હિંમત કરવી પડશે. જેમનામાં હિંમત નથી તેઓ હંમેશાં આમ થશે તો-તેમ થશે તોની ભાષામાં વાત કરે છે. જેમનામાં આ મૂલ્યવાન ચીજ છે તેઓ, આમ થશે તો એની સામે હું આમ કરીશ અને જો નહીં કરી શકું તો થશે ત્યારની વાત ત્યારે કહીને માનસિક જોખમરેખા ઓળંગીને આગળ ઝંપલાવે છે. જ્યારે પણ કોઈનેય કશુંક મળે છે ત્યારે એણે આગળ કદમ કરીને ઝંપલાવ્યું હોય છે. વિચારો કરતા રહીને ત્યાં ને ત્યાં ઊભા રહી જનારાઓ ત્યાં ને ત્યાં જ ઊભા રહે છે.

જોખમ તો બધામાં જ છે. તમે કંઈ પણ કરો એમાં જોખમ રહેવાનું. કોઈના માટે બે સારી વાત કહો તો એમાં જોખમ છે અને બીજા કોઈના માટે બે સારી વાત ન કરો તો એમાંય જોખમ છે. કોઈની ટીકા કરો ત્યારે તો જોખમ છે જ, બીજા કોઈની ટીકા ન કરો તોય જોખમ છે. નોકરી કરવાનું સ્વીકારો તો માલિક ગમે તે ઘડીએ કાઢી મૂકે એ જોખમ પણ સ્વીકારવું પડે અને ધંધો કરો તો જિંદગીભરની મૂડી ધોવાઈ જાય અને દેવાદાર બની જાઓ એ જોખમ પણ સાથે સ્વીકારવું પડે. પ્રેમમાં પડો છો ત્યારે તરછોડાવાનું જોખમ છે અને નથી પડતા ત્યારે જિંદગી શુષ્ક બની જવાનું જોખમ છે.

તમારી સામે નિશ્ચિત પરિણામની કોઈ જડબેસલાક ખાતરી નથી હોતી ત્યારે તમે જે પગલું ભરો છો તે જોખમ છે અને આવું જોખમ લીધા વિના માણસ જીવી શકે નહીં, જો જીવી જાય તો એની જિંદગી વિશે એક વાક્યમાં અભિપ્રાય અપાય – યે જીના ભી કોઈ જીના હૈ.

જે ક્ષેત્રમાં હજુ સુધી કોઈએ પગ નથી મૂક્યો અથવા તો બહુ ઓછાએ એમાં પ્રવેશવાની હિંમત કરી હોય એવા ક્ષેત્રમાં કદમ માંડવાનું જોખમ લેનારાઓની નિષ્ફળતા પણ આદરથી જોવાય છે. ઘણા લોકોની કમનસીબી એ હોય છે કે એમને જોખમ લેવાની તક પણ નથી મળી હોતી. ચારેબાજુથી સુરક્ષિત કરી રાખેલા જીવનમાં આવી તક જન્મી શકે પણ નહીં. ઊંચા ખડકની સાંકડી કિનારી પર સમતુલા જાળવવાની કોશિશ કરતો આદમી જે જોખમ લઈ શકે એ સોફાના પોચા પોચા ખોળામાં લપાઈ ગયેલી વ્યક્તિ નહીં લઈ શકે.

નિષ્ફળતાનો ડર માણસને સફળતાથી દૂર લઈ જાય છે. માત્ર ભૌતિક સફળતાની વાત નથી. કોઈ પણ કામની, કોઈ પણ નિર્ણય પછી ઉદ્ભવતી પરિસ્થિતિની વાત છે. સફળતા વિશે બહુ વિચારાયું, તમામ પ્રકારની સફળતા વિશે દળદાર પુસ્તકો છપાયાં, પણ નિષ્ફળતા વિશે બહુ ઓછું વિચારાયું છે. મોટાભાગના માણસો પોતાની જૂની નિષ્ફળતાઓ વિશે વિચારતાં પણ ડરે છે. એ વિશે કશુંક કહે ત્યારે એને સંઘર્ષના પડીકામાં

વીંટાળીને રજૂ કરે, પોતાની નિષ્ફળતાને તેઓ સોનાના પાણીનો ગિલેટ ચડાવીને પેશ કરે.

કોઈ એક કામમાં સતત નિષ્ફળ જતી વ્યક્તિએ થોડું આત્મપરીક્ષણ કરી લેવું જોઈએ. નસીબનો, વાતાવરણનો, સંજોગોનો કે બીજી વ્યક્તિનો દોષ કાઢવાને બદલે દર્પણમાં જોઈ લેવું જોઈએ. ક્યારેય પોતાનો દોષ જોઈ ન શકતી વ્યક્તિ સતત નિષ્ફળ થતી રહે એવી શક્યતા ઘણી વધારે. ધુમ્મસ હટાવીને સાફ નજરે આયનામાં જોતા રહેવાની ટેવ પડી હશે તો સંભવિત નિષ્ફળતાઓમાંથી બચવાના અનેક રસ્તાઓ મળી આવશે.

દરેક નિષ્ફળતા પાછળ કોઈ એક કારણ નથી હોતું. એક જ વ્યક્તિ કે એક જ ઘટનાનો વાંક પોતાની નિષ્ફળતા માટે કાઢવો એ બરાબર નથી. આ વ્યક્તિએ મારી સાથે આવું ન કર્યું હોત તો હું આમ કરી શક્યો હોત એવું ધારી લેવાની ઉતાવળ કરનારાઓએ વિચાર્યું નથી હોતું કે એ વ્યક્તિએ તમારી સાથે જે કર્યું તે ન કર્યું હોત તો પણ તમે અત્યારે જેવી પરિસ્થિતિમાં છો એવી પરિસ્થિતિમાં મુકાઈ ગયા હોત. જેમ તમારી સફળતાઓમાં તમારા પોતાના ઉપરાંત અનેક બાહ્ય કારણો સહાયભૂત થાય છે એમ તમારી નિષ્ફળતાઓમાં પણ બીજાઓ ઉપરાંત તમારો પોતાનો ફાળો પણ રહેવાનો જ. કેટલા ટકા એની ગણતરીની માથાકૂટ જવા દઈએ અને સરળતા ખાતર કહીએ તો ફિફ્ટી ફિફ્ટી.

17

કામચલાઉ હાર અને કાયમી નિષ્ફળતા

જે પ્રયત્નો નિષ્ફળ જાય છે તે દરેક પ્રયત્ન દરમિયાન કશુંક એવું શીખવા મળે છે જે તમને સફળતાની વધુ નિકટ લઈ જાય.

નિષ્ફળતામાં અને કામચલાઉ હારમાં ઘણો ફરક છે. જિંદગીની કોઈપણ નાનીમોટી તત્કાલીન હારનું આયુષ્ય લાંબું નથી હોતું. સિવાય કે એ હારને સ્વીકારીને ચિરકાલીન બનાવી દો. એવું કરો ત્યારે એ નિષ્ફળતામાં પલટાઈ જાય. પછી એનું કંઈ જ ન થઈ શકે. કામચલાઉ હારને નિષ્ફળતામાં પલટાવી નાખતાં પહેલાં થોડીક ધીરજની જરૂર છે. નસીબની એકાદ થપ્પડ કે પ્રારબ્ધની એકાદ લાત જિંદગી માટે સોનેરી તક પુરવાર થઈ શકે. એકાદ અવરોધ આવતાં સાવ બેસી પડવાને બદલે થોડા થંભી જવાની તક ઝડપી લેવાની હોય. બે નવા શ્વાસ લઈને વધુ મજબૂત બનવાની એ તક છે. આવી તકો જ માણસમાં વધુ ક્ષમતા લાવે. જે પ્રયત્નો નિષ્ફળ જાય છે તે દરેક પ્રયત્ન દરમિયાન કશુંક એવું શીખવા મળે છે જે તમને સફળતાની વધુ નિકટ લઈ જાય.

ગણિતના દરેક દાખલાનો જવાબ કે વિજ્ઞાનના કોઈપણ સમીકરણનો ઉકેલ દર વખતે એક જ હોય, કાળ અને સંદર્ભો બદલાઈ જાય તો પણ.

જીવનની સમસ્યાઓના નિશ્ચિત ઉકેલ નથી હોતા. કોઈ એક ચોક્કસ જવાબ વડે જ આ પ્રશ્ન હલ થઈ શકે એવું નથી. એક જ પ્રશ્નના દસ અલગ અલગ ઉકેલ હોઈ શકે છે અને એ દરેક ઉકેલ એટલો જ સાચો હોય એ પણ શક્ય છે. તમને કોઈ ફરક નથી પડતો કે તમારો પ્રશ્ન ત્રીજા ઉકેલથી સૂલઝે છે કે સાતમા. પ્રશ્ન ઉકેલાય છે એ જ મોટી વાત છે. કોઈપણ સમસ્યા સર્જાય ત્યારે મનમાં ધારી લીધેલા કોઈ એક ઉકેલવાળી પરિસ્થિતિ સર્જાવાની રાહ જોઈને બેસી ન રહેવાય.

આપત્તિઓ આવતી રહે છે. માત્ર એનું સ્વરૂપ બદલાયા કરતું હોય છે. આવી આપત્તિઓને પહોંચી વળવા માટે મનમાં એક વ્યવસ્થાતંત્ર ઊભું થઈ જવું જોઈએ. દુશ્મનનો હુમલો થાય તે ઘડીએ લશ્કરમાં ભરતી કરવા માટે જવાનો જોઈએ છે એવી જાહેરખબર છાપામાં આપવાનો અર્થ શો?

સમસ્યાઓના પ્રકારો વિશે ભલે ખબર ન હોય પણ એ આવવાની છે એની તૈયારી રાખવી પડે. વળી એ એકલી નહીં આવે, સાથે પોતાની ઘણી બધી બહેનપણીઓને લઈને આવવાની છે એમ માની લેવાનું. જે મુદ્દે પ્રશ્ન સર્જાવાનો છે એ પ્રશ્નની ચિંતા તમારા રોજિંદા જીવનમાં કેટકેટલે ઠેકાણે તમારું રૂટિન અપસેટ કરી નાખશે એની તમને ખબર હોવી જોઈએ. એવું ન થાય એ માટે, અણીને વખતે ભાંગી ન પડો એ માટે; કટોકટીના સમયે તમારી મદદે આવી પહોંચે એવા વિચારો પહેલેથી જ કરી રાખવા. બધું જ તમારી વિરુદ્ધમાં જતું હોય એવા વિપત્તિકાળમાં તમારી હિંમતની ખરી કસોટી થાય છે. આવા સમયમાં કોઈ તમારા આત્મગૌરવને, તમારા સ્વ-માનને કચડી નાખી શકે એવા બનાવોથી દૂર રહેવું, એવી વ્યક્તિઓનો સંપર્ક ઓછો કરી નાખવો; કારણ કે તળિયે પહોંચી ગયેલી માનસિક શક્તિવાળી પરિસ્થિતિમાં આત્મસન્માન પણ હણાઈ ગયું તો ફરી પાછા ઊભા થવું મુશ્કેલ બનવાનું. આવી ઘોર આપદાના વખતમાં પોતે જેના આધારે વ્યક્તિત્વનું ઘડતર કર્યું છે તે વિચારોને, તે આદર્શોને, તે નિયમોને, તે સિદ્ધાંતોને અને તે શ્રદ્ધાને વળગી રહેવું. આ જ બધું કામ આવશે અને એ હશે તો જ પોતાની પાસેની સૌથી મોંઘી જણસ નામે આત્મગૌરવ જળવાઈ રહેશે.

માથા પર પડેલા પ્રહારને કારણે તમ્મર આવી જાય ને આંખ બંધ કરી ઘૂંટણિયે બેસી જવું પડે ત્યારે ઘડીભર એવું લાગવાનું કે જિંદગીનો અંત નજીક છે, આખીય દુનિયા ઊંધી વળી ગઈ છે. જબરદસ્ત આઘાતથી હચમચી ગયા પછી થોડો સમય એવું જરૂર લાગવાનું કે એક પણ નવું ડગલું ભરવાની શક્તિ નથી

બચી. પણ કળ વળે એ પછી સમજાય છે કે ગમે એવા કપરા સમયમાં તમારી પોતાની માલિકીની બે વાતને કોઈ છીનવી શકતું નથીઃ એક તો, માનસિક શક્તિ અને બીજી, એનો ઉપયોગ કરવાની સ્વતંત્રતા. આ જુગલબંદીમાંથી મક્કમતા જન્મે છે, ફરીથી બેઠા થવાની શક્તિ બહાર આવે છે. બધું જ જતું રહ્યું હોય – પૈસો, સંબંધો, સગવડો, શાંતિ – બધું જ, તો પણ ભગવાને થોડું તો તમારા માટે બાકી રાખ્યું હોય છે. પ્રામાણિક પ્રયાસો કરવાથી ફરી એકવાર જિંદગી ધાર્યા મુજબની ગોઠવી શકાય છે. જે નથી તેની પરવા કર્યા વગર નવી દુનિયા વસાવી શકાય છે. જે થઈ ગઈ છે એ ભૂલોનું પુનરાવર્તન ટાળીને નવા માર્ગ પરનાં ગાબડાં વળોટીને આંચકાઓમાંથી બચી શકાય છે.

જિંદગીનાં વીતેલાં વર્ષોને અને એ વર્ષોમાં અનુભવેલી નિષ્ફળતાઓને યાદ કરીએ તો લાગશે કે કામચલાઉ હાર વખતે ઝૂકી ગયા અને હાથ જોડીને બેસી રહ્યા એટલે જ એ હાર નિષ્ફળતામાં પલટાઈ ગઈ. વર્ષો પછી હવે રહીરહીને સમજાય છે કે તે ખોટું થયું. હવે એવું નથી થવા દેવું. આપત્તિઓએ અને કાળની થપાટોએ વ્યક્તિનું ઘડતર કર્યું છે. ટિપાઈ ટિપાઈને ખૂબ સુંદર આકાર તૈયાર થયો છે. વિપરીત સંજોગો હોય ત્યારે ભરોસો, શ્રદ્ધા, ધીરજ જેવા ગુણો નીખરે છે. બહાર નીકળવાના બધા દરવાજા બંધ થઈ ગયેલા જણાય ત્યારે શરીરની તમામ શક્તિઓ કામે લાગે છે, કોઈક નવી દિશા ઊઘડે છે.

18

સફળતાનું સાતત્ય

બહુ ઓછા લોકોને જિંદગી સેકન્ડ ચાન્સ આપતી હોય છે અને એટલે તમારે સાતત્ય જાળવવું પડે.

આશુતોષ રાણાને એક જમાનામાં 'દુશ્મન'માં ખલનાયકનું પાત્ર ભજવવા માટે શ્રેષ્ઠ અભિનેતાનો 'ફિલ્મફેર' અવૉર્ડ મળ્યો ત્યારે મહેશ ભટ્ટે એને અભિનંદન આપતાં કહ્યું હતું: પહેલો અવૉર્ડ મળ્યા પછી તું આટલો ખુશખુશાલ છે તે સારું છે, પણ હું તારી પીઠ ત્યારે થાબડીશ જ્યારે તને તારી છેલ્લી ફિલ્મ માટે અવૉર્ડ મળે કારણ કે કોઈપણ અભિનેતાનું ખરું મૂલ્યાંકન એના અભિનયના સાતત્ય પરથી થતું હોય છે.

સાતત્ય એક બેધારી તલવાર છે. એક વાર સારું કામ કર્યા પછી દરેક વખતે તમે સારું કામ કરી શકશો એવું લખી આપ્યું છે? જીવનમાં તમે એક સારી નવલકથા લખી, એક વ્યક્તિને તમે આજીવન સાચવી લીધી કે એક સરસ ગીત ગાયું અને પછી ક્યારેય એવું કામ કરી શક્યા નહીં તો શું તમારા એ કામની મહત્તા ઓછી થઈ ગઈ? ક્રિકેટર છેલ્લા બૉલે સિક્સર મારે જેના કારણે એની ટીમ જીતી જાય તો શું દરેક વખતે એવી આશા રાખવી કે એ છેલ્લા બૉલે છગ્ગો ફટકારી શકશે?

આમ છતાં બીજાઓ તમારી પાસે સાતત્યની આશા રાખે છે. ઍડવોકેટ તરીકે તમે એક પેચીદો કેસ જીતી જાઓ ત્યારે દસ નવા ક્લાયન્ટ તમારી પાસે આવે છે, એ આશાએ કે તમે એમને પણ જિતાડી આપશો. ડૉક્ટરનું પણ એવું જ. અભિનેતાનું કે દિગ્દર્શકનું કે કોઈપણ વ્યક્તિનું એવું જ. બિઝનેસના ક્ષેત્રમાં પણ લોકો તમારી પાસે એ જ અપેક્ષા રાખતા હોય છે. કાંદાના ધંધામાં સફળતા મળે તો લોકો માની લેશે કે ઝવેરાતના ધંધામાં પણ તમને સફળતા મળશે જ. તમારી મહેનત અને તમારા સંજોગોને કારણે તમને સફળતા મળે ખરી. પણ જરા વિચારો કે એવું ન થયું તો? સાતત્યની અપેક્ષા તમે ન સંતોષી શક્યા તો? તમે વિનિંગ હોર્સ નથી એવું માનીને લોકો તમને ટેકો આપવાનું, સાથ આપવાનું છોડી દેશે. બહુ ઓછા લોકોને જિંદગી સેકન્ડ ચાન્સ આપતી હોય છે અને એટલે તમારે સાતત્ય જાળવવું પડે. સફળતા મળ્યા પછી સાતત્યનું મહત્ત્વ ઘણું વધી જાય. કોઈકની અપેક્ષા એક વખત સંતોષ્યા પછી સતત એમની અપેક્ષા સંતોષતા રહેવાની જવાબદારી તમારે માથે આવી પડે. આ કોઈક એક વ્યક્તિ હોઈ શકે, વ્યક્તિઓનો સમૂહ અર્થાત્ કુટુંબ કે મિત્રવર્તુળ હોઈ શકે અને સમાજ પણ હોઈ શકે.

આ સાતત્ય કઈ બલા છે? તમે જે કામ કરવા માગો છો તે સતત કરતા રહો એનું નામ સાતત્ય. એનો મતલબ એ કે સફળતા મળે કે અસફળતા, તમે કામ કરતા રહો. જે ઘડીએ તમને લાગે કે તમે જે કંઈ કરી રહ્યા છો એ તમારો સ્વધર્મ નથી, તમે એ કામ કરવા માટે સર્જાયેલા નથી અથવા તમારે કંઈક જુદું કામ કરવું જોઈએ તે ઘડીએ તમે સમજીવિચારીને એ કામ આટોપીને નવું કામ હાથમાં લો. એ નવું કામ પણ તમારે સાતત્યપૂર્ણ રીતે કરવું પડે. એમાં સફળતા મળે તો સારી વાત છે પણ ન મળે તો પણ એ કામ કરતા રહેવાની માનસિક શક્તિ તમારામાં હોવી જોઈએ. સાતત્ય પરિણામનું હોય કે ન હોય, સાતત્ય કર્મનું હોવું જોઈએ.

પરિણામનું સાતત્ય હોવું જોઈએ એવો આગ્રહ રાખવામાં જોખમ છે. કોઈક આજે નિષ્ફળ છે અને કાલે પણ નિષ્ફળ જ જશે એવું માનીને તમે એ વ્યક્તિને અન્યાય કરી બેસો છો. કાલે પરિસ્થિતિ બદલાય અને સમય તથા સંજોગો એની સાથે થઈ જાય અથવા એની પોતાની સમજમાં કે પ્રતિભામાં અનુભવને કારણે ઉમેરો થાય એ શક્ય છે. એ પણ શક્ય છે કે વ્યક્તિ એની એ રહે પણ જમાનો બદલાય અને એના વિચારોને આદર આપતો થઈ જાય. આમાંનું કંઈ પણ બને છે ત્યારે એણે કરેલા કામનું પરિણામ બદલાઈ જાય છે.

એક વાર સફળ થઈ ચૂકેલી વ્યક્તિ દરેક વખતે એના કામમાં સફળ થશે એવું માની લેવામાં જોખમ છે. વધારે જોખમ એ વ્યક્તિ પોતે એવું માની લે એમાં છે. સફળ વ્યક્તિને પણ ક્યારેક નિષ્ફળ થવાની તક આપવી જોઈએ. એવી તક એના માટે ખુલ્લી નથી એવો અહેસાસ જોખમી છે, કારણ કે વ્યક્તિની સફળતા કે નિષ્ફળતાનું મૂલ્યાંકન એના જીવનના કોઈ એક ચોક્કસ સમયગાળા પરથી તમે ન કરી શકો. એ સરવૈયું તો વ્યક્તિનું આયુષ્ય પૂરું થઈ ગયા પછી, અથવા તો બહુબહુ તો એના ક્ષેત્રમાંથી એ પૂરેપૂરી નિવૃત્તિ લઈ લે તે પછી જ નીકળી શકે.

આશુતોષ રાણાને મહેશ ભટ્ટની વાત હૈયાસોંસરવી ઊતરી ગઈ હતી. એણે પોતાના ડ્રૉઇંગરૂમમાં એક ડઝન ફિલ્મફેર ટ્રૉફીઓ જોવાની ઇચ્છા પ્રગટ કરી હતી. ન કરે નારાયણ અને આવતાં પચાસ વર્ષ પછી પણ આશુતોષ રાણાના ડ્રૉઇંગરૂમમાં માત્ર 'દુશ્મન'ની જ ટ્રૉફી દેખાય તો શું આપણે ખોફનાક ટપાલી તરીકેના એના પાત્રના અભિનયનું મૂલ્યાંકન ઓછું આંકીશું?

એક સફળતા મળી ગયા પછી જરૂર છે કામ કરતા રહેવાની. સફળતા મળે કે ન મળે, કામ કરતા રહેવાનું. કામનું સાતત્ય હશે તો જ ખબર પડશે કે સફળતા મળે છે કે નિષ્ફળતા.

કામના સાતત્ય પછી પણ નિષ્ફળતા મળે તો સફળતાનો આનંદ ભલે પ્રાપ્ત ન થાય, કામ કરવાનો સંતોષ કોણ છીનવી જવાનું છે તમારી પાસેથી?

19

બુદ્ધિની દલીલો અને કોઠાસૂઝ

રોજિંદા જીવનમાં ઘણીવાર મનમાં આશંકા જાગે કે કશુંક અમંગળ બનવાનું છે ત્યારે તર્ક કે બુદ્ધિ ગમે તે કહે, આપણે આપણું ધાર્યું જ કરવાનું.

કશુંક મૌલિક કરવા, લખવા કે વિચારવા માટે અક્કલ જોઈએ, સૂઝ અને સમજ જોઈએ. આ સૂઝ, સમજ, અક્કલ કે હોશિયારીનું પ્રમાણ નોબેલ ઇનામ વિજેતામાં જેટલું હોય એટલું જ એક ગૅરેજમાં કામ કરતા મોટરમિકેનિકમાં હોય ખરું? અશક્ય નથી. રૂઢિચુસ્ત મનોવૈજ્ઞાનિકો માનતા કે સર્જનાત્મકતા એક કુદરતી ભેટ છે. કોઈનામાં હોય, કોઈનામાં ન પણ હોય. આધુનિક માનસચિકિત્સકો કહે છે કે સર્જનાત્મક વિચારશક્તિ દરેક વ્યક્તિમાં સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડેલી જ હોય છે. જરૂર છે માત્ર એને ઢંઢોળવાની, ખાતરપાણી આપીને વિકસાવવાની.

સર્જનાત્મકતાનું ખાતર તૈયાર કરવાની રીતનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત લગભગ દરેક મનોવૈજ્ઞાનિક પાસે સરખો જ છેઃ તર્કબદ્ધ રીતે વિચાર કરતા ડાબા મગજને, કલ્પનાશક્તિથી ઊભરાતા જમણા મગજથી ‘છૂટું’ પાડી દેવાનું અથવા તો એની અસરથી મુક્ત કરી દેવાનું. સામાન્ય સંજોગોમાં કોઈપણ સમસ્યાનો ઉકેલ શોધતી વખતે દિમાગ એક જ દિશામાં વિચાર કરતું હોય છે. ‘અગાઉ મેં આ જ રીતે કર્યું હતું’ કે પછી ‘આવા સંજોગોમાં બીજા લોકો આ જ કરે’ એવી પરંપરાગત વિચારસરણીમાંથી જે મુક્ત થઈ શકે તે જ કંઈક નવું કરી શકે. સ્થાપિત માન્યતાઓને પડકારવાથી દર વખતે મોતી લાધે જ એવું કોઈએ લખી આપ્યું નથી, પણ એટલું ખરું કે મોતી મળશે તો તે શંકાઓ અને પડકારોમાંથી જ મળશે.

પશ્ચિમી વિદ્વાનો અને એમનું અનુકરણ કરનારા દેશી વિદ્વાનો અત્યાર સુધી કહેતા રહ્યા કે માણસે તાર્કિક રીતે વિચારવું જોઈએ, લૉજિકલ થિન્કિંગ કરવું જોઈએ. દરેક પ્રશ્નનો, ખાસ કરીને વ્યવસાયને લગતા પ્રશ્નોનો ઉકેલ લાગણીથી કે હૃદયથી નહીં પણ વિચારશક્તિથી કે મગજના ઉપયોગથી લાવવો જોઈએ, એક વત્તા એક બરાબર બે એવા તર્કબદ્ધ વિચારો સાથે આગળ વધવું જોઈએ.

પણ હવે વાયરો પલટાયો છે. તર્ક છોડીને સ્વયંસ્ફુરણા અર્થાત્ ઇન્ટ્યુઇશન વડે નિર્ણયો લેવાની મહત્તા સમજાઈ છે. કંઈ પણ કામ કરવું હોય ત્યારે મગજને ત્રાસ આપવાને બદલે આત્માના અવાજને માન આપવામાં ઓછું જોખમ છે. આનું કારણ શું? કારણ એ જ કે જે ઝડપે જમાનો આગળ વધી રહ્યો છે તે જોતાં લાગે છે કે નિર્ણય કરતી વખતે આગળપાછળનાં તમામ પાસાંનો વિચાર કરતા રહીશું અને ચોળીચોળીને ચીકણું કરતા રહીશું તો મોડા પડીશું. આપણી પાસે કોઈ પ્રશ્નનાં તમામ પાસાં વિશે માહિતી ન હોય ત્યારે એ માહિતી ભેગી કરતા રહીશું તો ગયા કામથી. મોકાનો સમય સરી જશે. એટલે જ મન કહે એ કરી નાખવાનું. આત્માના અવાજમાં અત્યાર સુધીના આપણા સંચિત અનુભવોનો સૂર ભળેલો હોય છે.

વાસ્તવમાં આ સ્વયંસ્ફુરણા કે આત્માનો અવાજ કે ઇન્ટ્યુઇશન નામની ચીજ જીવનમાં કેટલી ઉપયોગી છે એની જાણ ગુજરાતીઓને જન્મથી જ હોય છે. ધંધામાં કોઠાસૂઝ સૌથી મહત્ત્વની છે એ વાત શીખવા તમારે હાર્વર્ડ સ્કૂલ ઑફ બિઝનેસ મૅનેજમેન્ટમાં અડમિશન લેવાની જરૂર નથી. કાગળ પરની યોજના ગમે એટલી રૂપાળી લાગે પણ દિલમાં કંઈક કણસતું લાગે ત્યારે તમામ માર્કેટ રિસર્ચ પછી પણ, કોઠાસૂઝથી લેવાતો નિર્ણય વધુ સાચો ઠરે. રોજિંદા જીવનમાં ઘણી વાર મનમાં આશંકા જાગે કે કશુંક અમંગળ બનવાનું છે ત્યારે તર્ક કે બુદ્ધિ ગમે તે કહે, આપણે આપણું ધાર્યું જ કરવાનું.

આઈન રૅન્ડની ‘ધ ફાઉન્ટનહેડ’ નવલકથાનો એક પ્રસંગ ખૂબ જાણીતો છે. હીરો હાવર્ડ રોર્ક એક અલગ

માટીનો માણસ છે. સ્થાપત્યશાસ્ત્રને લગતા એના વિચારોને એની કૉલેજના ડીન સ્વીકારી નથી શકતા. એને કૉલેજમાંથી કાઢી મૂકે છે. એ વખતે ડીને એને પૂછ્યું. 'તારી કલ્પના મુજબનાં વાહિયાત મકાનો તને કોણ બાંધવા દેશે?' ત્યારે એણે જવાબ આપ્યો, 'સર, એવાં મકાનો મને કોણ બાંધવા દેશે એ સવાલ નથી. સવાલ એ છે કે એવાં મકાનો બાંધતાં મને રોકશે કોણ?'

વિનોબા ભાવેએ 'ગીતા પ્રવચનો'ના આરંભે કહ્યું હતું: ''તર્કને છોડી શ્રદ્ધા અને પ્રયોગની બે પાંખોથી ગીતાના આકાશમાં મારાથી જવાય તેટલું ઊંચે હું ઊડું છું.''

20

એકાગ્રતા ઓછી થાય ત્યારે બેદરકારી પ્રવેશવા માંડે છે

મન જથ્થાબંધ વિચારોનું ઉત્પાદન કરતું કારખાનું છે. હાથમાં કોઈ કામ નથી હોતું ત્યારે આ કારખાનું બમણી ઝડપે માલ પેદા કરે છે અને માલનો ભરાવો થઈ જાય છે. માટે જ આ કારખાનામાં બને એટલો ઓછો માલ બને તે સારું.

ગુલઝાર જે જમાનામાં થોડીઘણી કવિતા લખતા ત્યારે એમને સિતારવાદક પણ બનવું હતું. મીનાકુમારીએ કહ્યું: સિતાર શીખવામાં ધ્યાન આપશો તો કવિતા રહી જશે, તમે કવિતા જ લખો. ગુલઝારે મીનાકુમારીની સલાહ માની. ન માની હોત તો શક્ય છે કે ગુલઝાર સારા સિતારવાદક અને સારા કવિ પણ બન્યા હોત. પરંતુ પોતાના જમાનાના કવિઓમાંના એક અતિ ઉત્તમ કવિ કે અતિ ઉત્તમ સિતારવાદક ન બની શક્યા હોત. જૅક ઑફ ઑલ બનવાની લાહ્યમાં એકેય વિષયના માસ્ટર નથી બની શકાતું. એક સાથે અનેક બાબતો પર ધ્યાન આપવાના ઉત્સાહમાં એકેય બાબત ભણી એકાગ્રતા કેળવી શકાતી નથી.

સામાન્ય રીતે માણસે થોડુંથોડું બધું જ શીખવું જોઈએ એવું માનતા માણસો અંતે સામાન્ય જ બની જતા હોય છે. વિકલ્પોનો ખ્યાલ આવે એ માટે બાળક કે કિશોર અવસ્થા સુધી બને એટલાં વિવિધ ક્ષેત્રો એમની સામે ખૂલે એ આવકાર્ય છે. પરંતુ સોળ કે અઢાર વર્ષની ઉંમરે માનસિક પુખ્તતા મેળવવાનો આરંભ થઈ ચૂક્યો હોય ત્યારે વ્યક્તિએ નક્કી કરી લેવું પડે કે કઈ કઈ બાબતોમાં પોતે નિપુણતા હાંસલ કરવા માગે છે. વ્યક્તિના શોખનો વિષય એની આજીવિકાનું સાધન બની શકતું હોય તો ઉત્તમ. કોઈ કંપનીનો ચૅરમૅન મન આનંદિત કરવા સિતાર વગાડતો હોય એના કરતાં પંડિત રવિશંકર પોતે મન આનંદિત કરવા કે મનનો થાક ઉતારવા માટે પણ સિતારનો સહારો લેતા હોય એ વધુ આવકાર્ય. સ્ટેજ પર કે પોતાના સંગીતખંડમાં – બેઉ જગ્યાએ વ્યક્તિ એક જ પ્રવૃત્તિ દ્વારા બે અલગ અલગ નિશાન તાકી શકે: આજીવિકા રળવાનું અને આનંદ મેળવવાનું કે થાક ઉતારવાનું. આને પરિણામે વ્યક્તિની તમામ શક્તિઓ એક જ દિશામાં કેન્દ્રિત થાય, ફોકસ સ્થિર રહે અને એની એકાગ્રતા અખંડ રહે.

ગમે એટલી જિનિયસ વ્યક્તિ પણ એક સમયે એક કરતાં વધારે કામ શ્રેષ્ઠ રીતે કરી શકતી નથી. 'શ્રેષ્ઠ રીતે' શબ્દ અગત્યના છે. એક જ કામ હાથમાં લઈને બધું ધ્યાન એને પૂરું કરવામાં વાપરવામાં આવે ત્યારે એ કામનું શ્રેષ્ઠ પરિણામ આવે એવી શક્યતા ઊભી થાય. એ કામ પૂરું થયા પછી બીજું કામ હાથમાં લેવાય તે વખતે ફરી એવી શક્યતા ઊભી થાય. એવું જ એ પછીનાં કામોની બાબતમાં બને. પણ એકસાથે બધાં કામ હાથમાં લઈ જલતરંગ વગાડતા હોઈએ એ રીતે દરેક કામના પાણી ભરેલા વાટકા પર થોડી થોડી વારે લાકડી ફટકારતા જઈએ તો એમાંથી સંગીત નીકળવાને બદલે બેસૂરા બનતા જતા જીવનનો રાગ ધમાલ પ્રગટે.

એક સમયે એક જ કામ હાથ પર લેવાની સલાહ અંગે એક સ્પષ્ટતા. વિશ્વવિખ્યાત શિક્ષણશાસ્ત્રી ડૉ. ફ્રેડરિક રોબિન્સનની આ સ્પષ્ટતા છે: 'ક્યારેક એકનું એક કામ કરતાં થાકી જઈએ કે કંટાળો આવવા માંડે ત્યારે થોડુંક ડાયવર્ઝન કરીને ફરી પાછા એ કામ પાસે આવવાથી જૂના ન ઉકેલાતા પ્રશ્નો ઉકેલવા માટે નવો પ્રકાશ મળતો હોય છે.' સ્પષ્ટતા પૂરી થઈ.

પૂરેપૂરી એકાગ્રતા સાથે તમામ માનસિક-શારીરિક શક્તિઓને એક કેન્દ્ર પર ભેગી કર્યા પછી જે મહેનત થાય છે તે ઊગી નીકળે છે. માનસિક ઉત્પાતનો ઇલાજ એકાગ્રતા છે. અજંપો, ચિંતા, તાણ, આત્મનિંદા આ બધું દૂર કરવા મનને એકાગ્ર બનાવવાની કળા આવડવી જરૂરી છે. મન જથ્થાબંધ વિચારોનું ઉત્પાદન કરતું

કારખાનું છે. હાથમાં કોઈ કામ નથી હોતું ત્યારે આ કારખાનું બમણી ઝડપથી માલ પેદા કરે છે અને માલનો ભરાવો થઈ જાય છે. અહીં જથ્થાનું કશું જ મહત્ત્વ નથી. અનેક વિચારોની ગાંસડીમાંથી માત્ર એક જ વિષયની સોય શોધી લેવાનું કામ સૌથી મહત્ત્વનું છે. માટે જ આ કારખાનામાં બને એટલો ઓછો માલ બને તે વધારે સારું.

જેના પર ધ્યાન આપવાનું છે એવા એક વિષયને પસંદ કરી લીધા પછી યાદ રાખવાનું કે એને લગતી ઝીણામાં ઝીણી બાબતો પણ નકામી પુરવાર થવાની નથી. નાનામાં નાનું કામ ભારે ચીવટ અને તલ્લીનતાથી કરતાં રહેવાથી મોટાં કામોને પણ એ જ રીતે કરવાની ટેવ પડે છે.

અણગમતા, વેદનાભર્યા કે નિરાશાજનક વિચારોથી મન ફાટફાટ થતું હોય ત્યારે તમામ વિચારો બહાર ઠાલવીને ખાલીખમ થઈ જવાનું ગમતું હોય છે. આવું કરીને કામચલાઉ રાહત જરૂર અનુભવાતી હોય છે. પણ મન ખાલી રાખવું એ કોઈ ઉદ્દેશ ન હોઈ શકે. મન હર્યુંભર્યું રહેવું જોઈએ – કોઈ એક નક્કર અને ગમતું કાર્ય કરવાના વિચારોથી.

ભૂતકાળમાં એકાગ્ર બનીને કોઈ કામ શરૂ કર્યું હોય, એને ધારી સફળતા પણ મળી હોય અને એ કામ અત્યારે સારી રીતે ચાલી રહ્યું હોય ત્યારે માણસ માટે ઘણું મોટું જોખમ ઊભું થાય છે. એ એવું માની લેવાની ભૂલ કરી બેસે છે કે ગાડી બરાબર ગિયરમાં આવી છે એટલે હવે ઑટો પાઇલટ પર ભલે ચાલ્યા કરતી. અહીં એ ગફલત કરીને પોતાની એકાગ્રતા ઓછી કરી બેસે અથવા તો બીજે વાળી દે. કોઈ એક જ કામમાં એકાદ-બે વખત સફળતા મળ્યા પછી દર વખતે સફળતા શા માટે નથી મળતી એનું આ કારણ છે. એક વખત ખાતરી થઈ જાય કે પોતે એ ક્ષેત્રમાં શ્રેષ્ઠ કામ કરી શકે છે પછી માણસમાં ધીમે ધીમે એકાગ્રતા ઓછી થતી જાય. એકાગ્રતાનું સ્થાન બેદરકારી લેવા માંડે. ભૂતકાળની સફળતાઓના આધારે વર્તમાનનાં કામ પણ સફળ બની જશે એવું માનતા લોકો સૌથી મોટી પછડાટ ખાતા હોય છે. સતત સફળતા મેળવતા અથવા એકધારી રીતે પોતાના કામની ગુણવત્તાનો સ્તર જાળવી રાખતા અમિતાભ બચ્ચન, શાહરૂખ, સચિન જેવા અનેક લોકોના જીવનનો અભ્યાસ કરશો તો જણાશે કે તેઓએ એકાગ્ર બનવાની સિદ્ધિને હાંસલ કરી લીધી છે. તેઓ ગમે એટલી સફળતા મેળવ્યા પછી પણ પોતાનું કામ પૂરેપૂરા તલ્લીન બનીને કરી શકે છે. કામ કરતી વખતે એમને આજુબાજુના બીજા પચાસ વિચારો પજવવા આવી જતા નથી. જો આવે તો એને કેવી રીતે ખાળવા એની આવડત પણ તેઓએ હસ્તગત કરી લીધી હોય છે.

આવી એકાગ્રતા સુધી પહોંચવાની પૂર્વતૈયારીરૂપે દરેક વ્યક્તિએ પોતાનું માનસિક વાતાવરણ એવું ઊભું કરવું જોઈએ જેમાં એકાગ્રતાને પૂરતું પોષણ મળે. આવું વાતાવરણ ઊભું કર્યા વિના એકાગ્રતા મેળવવાના પ્રયત્નો રણની સૂકીભઠ્ઠ જમીનમાં ગુલાબનો છોડ ઉગાડવા જેવા પુરવાર થવાના. પૂર્વતૈયારીરૂપે આટલું કરવું: જે પ્રવૃત્તિઓ તમારું ધ્યાન બીજે લઈ જતી હોય એવી પ્રવૃત્તિઓમાંથી ધીમે ધીમે પોતાની જાતને પાછી ખેંચી લેવી. સામાજિક, કૌટુંબિક કે વ્યવસાયને લગતી પ્રવૃત્તિઓમાં એવી અનેક બાબતો હશે જે ખેતરમાં ખડની જેમ ઊગી નીકળી હશે અને તમારી ફળદ્રુપતામાંથી પોષણ મેળવતી હશે, પરંતુ તમને કોઈ રીતે એનું ફળ નહીં મળતું હોય. આવી પ્રવૃત્તિઓનું નિંદામણ કરી નાખવું.

એ જ રીતે વગર કારણે ખૂબ બધા લોકોને મળવાનું કે એમની સાથે વાત કરવાનું ટાળવું. અનેક લોકોને મળતાં રહીને કે એમની સાથે કલાકોના કલાકો વાતો કરતા રહીને વેરવિખેર થઈ જવાને બદલે તમારી એકાગ્રતાને પોષે એવી જ વ્યક્તિઓના સંપર્કમાં રહેવું અને ધીમે ધીમે આવા સંપર્કોની પિરિયોડિસિટી પણ ઘટાડતાં જવું.

આવું જ વાચનની બાબતમાં. હાથમાં જે આવ્યું તે વાંચી નાખવાને બદલે ભોજન કરતી વખતે કઈ અને કેટલી વાનગી જોઈએ છે એની કાળજી રાખીએ છીએ એમ વાચન પણ પસંદગીપૂર્વકનું રાખવું. પસંદગીનું

વાચન કોઈ ચીંધી ન શકે, પોતાની મેળે જ એ તબક્કે આવી શકાય. વાંચવાના એ તબક્કા સુધી પહોંચવા માટે હાથમાં જે આવ્યું અને જે પસંદ પડ્યું તે વાંચતાં રહેવું. છંદ શીખી લીધા હોય એ પછી જ અછાંદસ કવિતા લખાય અને નિયમ જાણી લીધા હોય એ પછી જ એને તોડીને નવું સર્જન કરી શકાય એવી વાત છે.

એકાગ્રતા મેળવવાની માનસિક ભૂમિ તૈયાર થઈ ગયા પછી એકાગ્રતાનું બીજ કેવી રીતે વાવવું અને એના કુમળા છોડને કેવી રીતે ઉછેરવો એ અંગેની પાંચ શરતો છે.

૧. લંડનનિવાસી એક ભારતીય દ્વિધામાં છે. લંડન છોડવું છે, કારણ કે આગામી વર્ષોમાં ત્યાં પોતાના ધંધાનાં વળતાં પાણી દેખાઈ રહ્યાં છે. ભારત પાછા આવીને મુંબઈ સેટલ થવાની ઇચ્છા છે જેથી કમાયેલો પૈસો શાંતિથી વાપરી શકાય. પણ પછી લાલચ થઈ રહી છે અમેરિકા જવાની, કારણ કે પોતે અત્યારે કમાય છે તેના કરતાં ત્યાં અનેકગણું કમાઈ શકે તેવી તકો દેખાઈ રહી છે. શું કરવું? છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી તેઓ નિર્ણય લઈ શકતા નથી. નિર્ણય એટલા માટે નથી લેવાતો કે એમને ખબર નથી કે જિંદગીમાં સૌથી વધુ અગત્યતા કોને આપવી. મુંબઈ આવતાં ડર લાગે છે, કારણ કે બાળકોને ઇંગ્લૅન્ડ કે અમેરિકા જેવું ભણતર નહીં મળી શકે. લંડનમાં નથી રહેવું, કારણ કે આવતાં પાંચ વર્ષ પછી ત્યાં કોઈ ભવિષ્ય નથી દેખાતું. અમેરિકા જતાં ખચકાટ થાય છે, કારણ કે પાંત્રીસ-ચાળીસ વર્ષની ઉંમરે એકડેએકથી શરૂઆત કરવામાં અસલામતી લાગે છે. આની સામે ત્રણેય જગ્યાની પોતપોતાની લાલચો છે. મુંબઈમાં સોશ્યલ લાઇફ અને પાઉન્ડમાં કમાયેલી રકમને રૂપિયામાં ખર્ચીને મોકળાશભરી જિંદગી જીવવા મળે એમ છે. લંડન પણ અત્યારે ઉત્તમ છે, કારણ કે ભરપૂર કમાઈ છે, કન્ટ્રીસાઇડમાં વિશાળ એસ્ટેટ ધરાવતી હવેલી છે. આવતાં પાંચસાત વર્ષની વાત પાંચસાત વર્ષ પછી, એવું વિચારવાનું મન થઈ જાય એવો હર્યોભર્યો વર્તમાન છે. પરંતુ અમેરિકા ગયા પછી કારકિર્દીને જબરદસ્ત આગળ ધક્કો મળવાનો છે તે અકલ્પનીય છે. પૈસા, કરિયર, સોશ્યલ સ્ટેટસ. દરેક રીતે ઐશની જિંદગી થઈ જવાની ખાતરી છે. શું કરવું.

આ મિત્ર નિર્ણય નથી લઈ શકતા, કારણ કે એ નક્કી નથી કરી શકતા કે જિંદગીમાં સૌથી પહેલી અગ્રતા કોને આપવી. બાળકોના અભ્યાસને, વર્તમાનની સલામતીને કે કારકિર્દીની ભાવિ તેજસ્વિતાને. જે ઘડીએ તેઓ નક્કી કરી શકશે તે ઘડીએ એમના મનની આ દુવિધા, વાસ્તવમાં ત્રિવિધા દૂર થઈ જશે અને મન એક ઠેકાણે રહી શકશે. ચિત્ત એકાગ્ર થઈ શકશે.

જીવનમાં શું મેળવવું છે, શું પામવું છે અને આમાંથી ભૌતિક સ્તરનું કેટલું, અભૌતિક અથવા આધ્યાત્મિક સ્તરનું કેટલું એ વિશે સ્પષ્ટ થઈ જવું એ એકાગ્રતા તરફ જવાનું પહેલું પગથિયું. વેરવિખેર વિચારોમાંથી વીણીવીણીને જે નકામા હોય એને કાઢી નાખી બાકીનાને ખાતર-પાણી આપવાં. ટૂંકા ગાળાનું લક્ષ્ય, એટલે કે આજે-કાલે કે આ અઠવાડિયે શું શું કરવાનું છે એની સ્પષ્ટતા હોય એ જરૂરી છે. મધ્યમ ગાળાનું લક્ષ્ય – આ મહિના પછી કે આ વર્ષ દરમિયાન શું કરવું છે એ સ્પષ્ટતા પણ મનમાં થઈ જવી જોઈએ. આવતા વરસથી બેત્રણ વર્ષ દરમ્યાનનું કાચું આયોજન કરીને દીર્ઘ ગાળાનું લક્ષ્ય પણ નક્કી થઈ જવું જોઈએ. આ ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે જિંદગી વિશે સ્પષ્ટતા હોય. જિંદગીમાં શું કરવું છે એનો પાકો ખ્યાલ હોય. આ બાબતે પડશે એવા દેવાશે કે પછી ધાર્યું ધણીનું થાય એવું વિચારનારા લોકોમાં માનસિક આળસ હોય છે. હું કોણ છું, આ જીવનનો અર્થ શું છે, મૃત્યુ એટલે શું એવું બધું વિચારીને બનાવટી આધ્યાત્મિકતા તરફ વળી જવાની જરૂર નથી. આ પ્રશ્નો ખોટા નથી, પણ વાસ્તવિકતામાંથી ભાગી છૂટવાના પલાયન તરીકે આ પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવા નીકળી પડવું ગલત છે. આના જે જવાબો બીજાઓ તરફથી મળશે તે પણ ગલત હશે. હું કોણ છું વગેરે પ્રશ્નોના જવાબ માણસે જાતે શોધી લેવાના હોય. આવા ઉત્તરો તૈયાર નથી મળતા. રેડીમેડ કપડાંની જેમ અનુકૂળ સાઇઝ જોઈને ફિટ કરી દેવાના નથી હોતા. માણસે આવા ઉત્તરોની શોધ માટે જાતે વેતરવાનું અને જાતે સીવવાનું હોય. શું કરવું

છે એ વિશેની સ્પષ્ટતા એકાગ્રતાની પહેલી શરત.

૨. બીજી શરત ધીરજ રાખવાની. કેટલાક લોકોને તપેલીમાં દાળચોખા નાખીને ચૂલા પર મૂક્યા પછી તરત જ જોવાની આદત હોય છે. હજુ તો એમાંનું પાણી ઊકળવાનું શરૂ થયું ન હોય ને છીબું ઊંચું કરીને જોશે કે થઈ ગઈ ખીચડી? કોઈપણ કામ કરવામાં બિનજરૂરી ઉતાવળ કરવાથી એકાગ્રતાનો ભંગ થાય છે. એક ગીતની તર્જ તૈયાર કરી રહેલા સંગીતકારને દિવસમાં દસ વખત પ્રોડ્યુસરનો ફોન આવે કે ગાના તૈયાર હો ગયા? રેકોર્ડિંગ કે લિયે સ્ટુડિયો બુક કરના હૈ, તો એ સંગીતકાર કઈ રીતે પોતાના કામમાં તલ્લીન થઈ શકે. ધીરજ તૂટે છે ત્યારે એકાગ્રતા તો ખંડિત થાય છે જ, લક્ષ્ય પણ વિચલિત થઈ જાય છે. સાઇકલ પર વિશ્વપ્રવાસે નીકળેલા બે ભારતીય યુવાનોની ધીરજ ખૂટી જાય ત્યારે એમનું લક્ષ્ય ગિનેસ બુક ઑફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ્ઝમાંથી ખસીને લિમ્કા બુક ઑફ ઇન્ડિયન રેકોર્ડ્ઝ તરફ જતું રહે.

૩. એકાગ્રતા કેળવવાની ત્રીજી શરત મધ્યમ માર્ગ અપનાવવાની. ખૂબ વધારે અને ખૂબ ઓછાના અંતિમો છોડી દેવાના. કામ કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે સળંગ રાતોની રાતો કામ કરવું અને પછી મહિનાઓ સુધી આળસ કરવી – આમાંથી એકાગ્રતા ન નીપજે. લાગણીઓના અંતિમોથી માંડીને આહારની બાબતોના અંતિમો ત્યજી દીધા પછી જ એકાગ્રતા શક્ય છે. કોઈ વાત વળગણ બની જાય ત્યારે આરંભે લાગે છે કે એકાગ્રતા સાધી શકાઈ છે પણ જે તબક્કે એ વળગણ છૂટી જાય તે તબક્કે એકાગ્રતાની તીવ્રતા હતી ત્યાં ને ત્યાં પાછી આવીને પાણીમાં બેસી જાય છે. ખૂબ બધું મેળવી લેવું કે પછી સર્વસ્વનો ત્યાગ કરી નાખવો – આવા અંતિમોથી એકાગ્રતા સાધી શકાતી નથી. પ્રમાણભાન રાખ્યા પછી મળતો સંતોષ જ એકાગ્રતાને જન્મ આપી શકે.

૪. ચોથી શરત. જે કામ હાથમાં લીધું હોય તે પૂરું થશે એવો વિશ્વાસ રાખવો. વિશ્વાસ જાત પરનો અને વિશ્વાસ આસપાસના વાતાવરણ પરનો. અંતિમ પરિણામ મનગમતું મળવાનું છે એવા ભરોસા વિના કોઈ પણ કામમાં મન કેવી રીતે પરોવાય? પરિણામ અંગે મનમાં અવઢવ હોય ત્યારે એકાગ્રતા જોઈએ એવી જામતી નથી.

૫. પાંચમી અને છેલ્લી નહીં એવી શરત એ કે ધ્યાન કે મેડિટેશન વિશેના ખોટા ખ્યાલો ખંખેરી નાખવા. ધ્યાનમાં જેટલી વખત બેસીએ એટલી વાર સારું લાગે છે એવું કેટલાક લોકો કહેતા હોય છે. તે સારું લાગે જ. પણ આસપાસની ગરીબી, ગુનાખોરી, કૌભાંડ, તકવાદ, ઘોંઘાટ, કકળાટ – આ બધા તરફ દુર્લક્ષ સેવીને જે કામ હાથમાં લીધું હોય તેમાં મન પરોવીને તલ્લીનતાથી કામ કરવાની ટેવ પડે તો એ પણ ધ્યાન જ છે. એટલું જ નહીં, ધ્યાનનો સર્વોત્તમ પ્રકાર છે. માણસ જે કંઈ કરે તે એકાગ્ર ચિત્તે કરે તે ધ્યાન છે. પછી એ કામ રસોઈ કરવાનું હોય, હિસાબના ચોપડા લખવાનું હોય કે બાળકને વાર્તા કહેવાનું હોય. ધ્યાન કે મેડિટેશનને રોજિંદી ક્રિયાઓથી અલગ પાડી દીધા પછી એ એક પ્રકારનો બૌદ્ધિક પલાયનવાદ બની જાય છે. અત્યારે હું જે કામ કરી રહ્યો છું તે જ કામ દુનિયામાં સૌથી અગત્યનું છે એવી ભાવના કેળવવાથી સર્જાતી એકાગ્રતા આપોઆપ મેડિટેશન બની જાય છે.

21

ઈશ્વરની થપ્પડ નસીબદારને જ પડે

જીવનમાં કશુંક જોઈતું મળી જતું હોય ત્યારે મનમાં પ્રશ્ન નહીં કરવાનો કે મેં આ માટે કેટલી મોટી કિંમત ચૂકવી. જિંદગીમાં જોઈતું મેળવવા માટે ચૂકવવી પડતી કોઈ પણ કિંમત વાજબી હોવાની.

જિંદગીનો હેતુ શું છે એ વિશેની અઢળક ફિલસૂફીઓથી તત્ત્વજ્ઞાનનાં થોથાં ફાટફાટ થાય છે. ઉપદેશકોની અને આર્મચૅર ફિલૉસૉફરોની વિશ્વમાં ખોટ નથી. આવી મોટાભાગની તત્ત્વચર્ચાઓમાં રોજિંદા જીવનને બહેતર બનાવી શકાય એવી વાતોનો અભાવ હોય છે. જે વિચાર વ્યક્તિની આજને કે એની આવતી કાલને વધુ સારી (અથવા ઓછી ખરાબ) ન બનાવી શકે એ વિચારોનું મૂલ્ય એને છાપવા માટે જેટલો કાગળ વપરાય છે તે કાગળની પસ્તીના ભાવ જેટલું પણ નથી હોતું.

દરેક વ્યક્તિએ પોતપોતાનો હેતુ શોધી લેવાનો છે. કોઈએ તૈયાર કરી આપેલા હેતુઓમાંથી પસંદગી કરી લેવાની લાલચ રોકવાની. જીવવા માટેનાં અસંખ્ય કારણો છે. આ કારણોમાંથી તમારી પ્રાયોરિટી કઈ તે તમારે નક્કી કરવાનું, બીજા કોઈએ નહીં.

આગ્રાનો તાજમહાલ જોવા જવું હોય તો ઘરની ગલીના નાકે ઊભા રહીને રસ્તે જતા માણસને ન પુછાય કે અરે ભાઈ, તાજમહાલ કિધર આયા? અહીંથી રેલવે સ્ટેશન જવાનો રસ્તો પુછાય. ત્યાંથી પૃચ્છા થાય કે આગ્રા જવું હોય તો ડાયરેક્ટ ટ્રેન છે કે દિલ્હી થઈને જવાય? છેવટે આગ્રા પહોંચીએ ત્યારે તાજમહાલ ક્યાં છે એવું પૂછવાની જરૂર રહેતી નથી. આપોઆપ તાજમહાલના પરિસર સુધી તમે પહોંચી જશો. મારા જીવનનો હેતુ શું છે, એવો સીધો સવાલ ક્યારેય ન પુછાય. પેટા સવાલો પૂછતાં પૂછતાં, એક પછી એક મંઝિલ તય કરતાં હેતુવાળો પ્રશ્ન ઊકલી જતો હોય છે. છેલ્લા તબક્કે પહોંચી ગયા પછી ઉકેલ સુધી જવાના સભાન પ્રયત્નો પણ કરવાના નથી હોતા.

આ પેટા પ્રશ્નો કયા કયા છે? સૌ પ્રથમઃ આ જ રીતે મારી જિંદગી ચાલ્યા કરશે તો આજથી દસ વર્ષ પછી હું ક્યાં હોઈશ, કેવો હોઈશ, શું કરતો હોઈશ? રૂટિનમાં સરી પડેલી જિંદગી માટે આ સવાલ ખૂબ મોટા આંચકા જેવો છે. દસ વર્ષ પહેલાં તમે જેવા હતા તેવા અત્યારે નથી. સમયની સાથે, અનુભવોના વ્યાપની સાથે તમારામાં બદલાવ આવ્યો છે.

આમ છતાં જિંદગીમાં ક્યાંક કેટલીક ચીજો એવી છે જે પરિવર્તન પામવી જોઈતી હતી છતાં નથી પામી અને એ તમારા જીવનને એના મૂળ માર્ગથી ફંટાવી રહી છે. વહેણ આડે પથ્થર આવી જતાં પાણીની મૂળ કુદરતી દિશા બદલાઈ જાય એવું જ કંઈક થઈ રહ્યું છે. જીવનનાં આગામી દસ વર્ષ પણ વીતેલાં દસ વર્ષ જેવાં જ જવાં જોઈએ? ના. જૂની સફળતાઓ કે સિદ્ધિઓની નવી આવૃત્તિઓ પ્રગટ કરીને સંતોષ માનવાને બદલે રિસ્ક લઈને, પડકાર સ્વીકારીને, નિષ્ફળતાની તૈયારી મનમાં રાખીને નવી સિદ્ધિઓ મેળવવાની ખ્વાહિશ હોવી જોઈએ. એ સપનાં સાકાર કરવાની યોજનાઓ હોવી જોઈએ અને એ યોજનાઓને પાર પાડવાની શક્તિ કેળવવી જોઈએ.

શક્તિ. જીવવા માટેનો આ જ એક આધાર છે. તમારામાં રહેલું જે કંઈ સત્ત્વ છે તે જીવવા માટેની તમારી શક્તિ પેદા કરે છે. આ સત્ત્વને રોજેરોજ વધુ ને વધુ સમૃદ્ધ બનાવ્યા કરવાની જવાબદારી આપણી પોતાની છે એ વાત વારંવાર ભૂલી જવાય છે માટે જ ઈશ્વર વારંવાર ક્લાસમાં સરપ્રાઇઝ ટેસ્ટ લેતા હોય છે. ફેઇલ થઈએ ત્યારે એ અંગૂઠા પકડાવે છે. પોતાનામાંના સત્ત્વને સમૃદ્ધ બનાવવાની જવાબદારી ભૂલી જઈએ છીએ

ત્યારે કોઈક ને કોઈક રીતે ઈશ્વરની થપ્પડ પડતી જ હોય છે. થપ્પડ પડે એ લોકો નસીબદાર હોય છે. એમને જાગીને કામે લાગી જવા માટેનું અલાર્મ સંભળાય છે. ઈશ્વર કેટલાકને થપ્પડ મારવાનું ભૂલી જાય છે અથવા તો જાણી જોઈને મારતો નથી. આવા કમનસીબો અલાર્મની ઘંટડી વાગવાની રાહ જોઈને સૂતા જ રહે છે.

હું જ્યાં છું ત્યાંથી મારે આગળ વધવું પડશે. દસ વરસ પછી પણ હું અત્યારે જ્યાં છું, જેવો છું, જે કંઈ કરું છું તે જ કરતો હોઈશ તો નુકસાન બીજા કોઈને નહીં હોય, મને પોતાને જ હશે. દુનિયા વરસના ત્રણસો પાંસઠ દિવસ અને દિવસના ચોવીસ કલાકના ગુણાકારે આગળ વધી ગઈ હશે.

હેતુ સુધી પહોંચવાનો બીજો સવાલઃ અત્યારે જે કંઈ મેળવ્યું છે અથવા તો જે કંઈ મળ્યું છે તેના આધારે હવે પછીની જિંદગી જીવવી છે કે પછી જૂનું તોડીને, નવું બાંધીને આગળ વધવું છે? વિખ્યાત જૈન સાધુ સંત અમિતાભે એક નાનકડી કથા કહી છેઃ એક ગરીબ માણસ ભાંગીતૂટી ઝૂંપડીમાં રહેતો હતો. એની ઇચ્છા હતી એક ભવ્ય ભવન બનાવવાની. જગ્યા તો હતી જ એની પાસે. એણે વિચાર્યું કે ઝૂંપડું તોડીશ ને જો ભવન ન બનાવી શક્યો તો હું ઘરનોય નહીં રહું ને ઘાટનો ય નહીં રહું. એણે એવું ન વિચાર્યું કે આ જર્જરિત ઝૂંપડીમાં આમેય વળી શું સુખ છે? ઠંડીમાં થરથરવું પડે છે, ગરમીના દિવસોમાં લૂ વાય છે અને વરસાદના વખતમાં ભીંજાઈ જવું પડે છે. પોતાનાં સપનાંઓનું ભવન બનશે કે નહીં એવી અનિશ્ચિતતાના ડરથી પીડાતા લોકોના નસીબમાં જિંદગીભર એ ભાંગીતૂટી ઝૂંપડીમાં જ રહેવાનું લખાયું હોય છે. તેઓ ક્યારેય એવું નથી વિચારી શકતા કે આ અસલામતીની ભાવના દૂર કરીને એક વખત આ નિરુપયોગી ઝૂંપડી તોડી નાખવામાં આવશે તો ભવિષ્યમાં કદાચ ભવ્ય ભવન નહીં બને તોય એક સુંદર કુટિર તો જરૂર બની શકશે. જૂનાને છોડવાની અસલામતી ક્યારેય જીવનને નવી, તાજી હવાનો સ્પર્શ થવા દેતી નથી.

હેતુ સુધી પહોંચવાનો ત્રીજો સવાલઃ જિંદગી પાસેથી મારે જે કંઈ જોઈએ છે તે મેળવવા માટે હું જિંદગીને શું કિંમત આપવા તૈયાર છું? મારી પાસે એવું શું છે જેના બદલામાં હું જિંદગી પાસેથી નિશ્ચિત અપેક્ષા રાખતો થયો છું? પાત્રતા વિના કશુંય પામી શકાતું નથી, ભૂલેચૂકેય મળી જાય તો એ લાંબું ટકતું નથી. જિંદગીને કશું આપ્યા વિના કશું જ મળતું નથી. લેવું હશે તો સામે આપવું પડશે. ઓછું આપીને વધુ લેવાની નીતિ તમારા ધંધા પૂરતી જ ઠીક. જિંદગીમાં એવું માનીને ચાલવા જઈએ તો શક્ય છે કે ખૂબ સસ્તામાં મળી ગયેલો માલ નુકસાનીવાળો નીકળે. માટે જ આ બાબતમાં ભાવતાલની રકઝક નહીં કરવાની. હું આટલું બધું આપું છું તો મને સામે કેટલું ઓછું મળે છે એવો વિચાર ધંધામાં હોય, જીવવામાં નહીં. મારે જિંદગી પાસેથી જે કંઈ જોઈએ છે તે મેળવવા હું ખૂબ આકરી કિંમત ચૂકવી રહ્યો છું એવો વિચાર તમને જલસાથી જીવવા નહીં દે. માટે જ જીવનમાં કશુંક જોઈતું મળી જતું હોય ત્યારે મનમાં પ્રશ્ન નહીં કરવાનો કે મેં આ માટે કેટલી મોટી કિંમત ચૂકવી. જિંદગીમાં જોઈતું મેળવવા માટે ચૂકવવી પડતી કોઈ પણ કિંમત વાજબી હોવાની.

22

જે જીતે એ જ સિકંદર શા માટે ?

જિંદગીમાં જીતી જનારા અનેક લોકો પોતાની લાયકાતને કારણે નહીં, બીજાઓની ગેરલાયકાતને કારણે જીતી ગયેલા હોય છે.

સૌથી પહેલાં તો એક વાત સમજી લેવી જોઈએ કે જીવન યુદ્ધ નથી, સંગ્રામ નથી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતાના ઉપદેશમાં યુદ્ધની ઉપમાના સહારે અર્જુનને જીવવાનો બોધ શું આપ્યો કે આપણા ફિલસૂફો જીવનને એક સંગ્રામમાં ખપાવવા લાગ્યા. પછી તો આ ઉપમા ચાલી તે કંઈ એવી ચાલી કે યુદ્ધની પાછળ પાછળ દુશ્મનો અને દુશ્મનોની પાછળ જીવનમાં કાં તો હાર કાં તો જીત એવી બધી ફિલસૂફીઓ ઊભી થઈ. ઉપમા આપવામાં ફિલસૂફો પાછા નથી પડતા. જિંદગી તો એક બગીચો છે (કોઈ ખીલે છે, કોઈ મુરઝાય છે), જિંદગી તો રેલગાડીનો ડબ્બો છે (કોઈ ઊભું છું, કોઈ બેઠું છે, કોઈની પાસે બારી છે, કોઈ બિનટિકિટ છે), જિંદગી તો માચીસની ડબ્બી છે (ઘડીભર પ્રકાશ આપે અને તરત ઓલવાઈ જાય). કોઈ પણ ચીજની જિંદગી સાથે સરખામણી કરીને એ ઉપમાને આધારે લાંબી લાંબી ફિલસૂફીઓ કાંતવાનું સહેલું છે. શ્રોતાઓ અને વાચકો તરત પ્રભાવિત થઈ જાય. આવી ઉપમાઓ વડે જીવનનો અસલી રંગ ઢાંકી દેવાયો અને અસલિયત ઢંકાઈ જવાથી જે કેટલાંક ખોટાં મૂલ્યો જીવન વિશે પ્રચલિત થયાં એમાંનું એક છે: જે જીતે છે એ જ વ્યક્તિ શ્રેષ્ઠ છે, જે નથી જીતતી એ ઊતરતી છે, કનિષ્ઠ છે.

બેસ્ટ અને મોસ્ટ જેવાં વિશેષણોથી જીવનને સીમિત બનાવી દેવામાં આવ્યું. જીવનના દરેક તબક્કે જીતવું અને માત્ર જીતવું જ એવી માન્યતાથી અનુભવોની ભૂમિ સપાટ બની ગઈ. હારનું અથવા ન જીતવાનું મહત્ત્વ સમજાયું નહીં એટલે એ અનુભવથી મળતા ઊંડાણથી આપણે દૂર જતા રહ્યા, હાર નિષ્ફળતાનો પર્યાય બની ગઈ એટલે સાચી સફળતાથી વિમુખ થઈ ગયા. બે રાષ્ટ્ર વચ્ચેના કે બે પ્રજા વચ્ચેના યુદ્ધમાં જીત એ જ એકમાત્ર લક્ષ્ય હોઈ શકે. યુદ્ધમાં જે જીતતું નથી એને ભાગે માત્ર હાર આવે છે. જીવનમાં પણ એવું જ છે? જિંદગીમાં અનેક સમસ્યાઓ પર જીત મેળવનારી વ્યક્તિઓ શું દરેક વખતે પોતાને સફળ ગણાવી શકશે? દેખીતી રીતે હારી ગયેલી લાગતી વ્યક્તિઓ શું ખરેખર નિષ્ફળ હોય છે? જિંદગીમાં જીતી જનારા અનેક લોકો પોતાની લાયકાતને કારણે નહીં, બીજાઓની ગેરલાયકાતને કારણે જીતી ગયેલા હોય છે.

બ્રાહ્મણના ખભા પરના બકરાને કૂતરું કહેનારાઓ અહીં ડગલે ને પગલે મળે છે. જગતમાંથી વિશ્વાસ ડગમગી જાય એટલી હદ સુધી હારવાની ઘટનાને ચગાવવામાં આવતી હોય છે. જેઓ જીતી શકતા નથી, ભાગ પણ લઈ શકતા નથી તેઓ બીજાની હાર જોઈ તાળીઓ પાડે છે. જેઓ દોડી શકતા નથી તેઓ ઠોકર ખાનારાઓને જોઈ હરખાય છે.

કોઈપણ ભોગે જીતી જનારા લોકોની જીત કરતાં, કોઈનોય ભોગ ન લેવામાં માનતા લોકોની હાર વધુ આદરપાત્ર છે. કોઈપણ ભોગે જીતવા માટે માત્ર પ્રતિભા, પ્રયત્ન અને પ્રારબ્ધ પૂરતાં નથી. આ ત્રણ ચીજોથી ક્યારેય કોઈને સંપૂર્ણ જીત નથી મળી. સંપૂર્ણ જીત મેળવવા જેને દુનિયાદારી કહેવામાં આવે છે એ ચોથું તત્ત્વ ઉમેરાવું જરૂરી છે અને આ દુનિયાદારી એટલે? પીઠ પાછળ ઘા, બીજાનો ખભો અને આપણી બંદૂક, અહીંનું ત્યાં, તું ભલાઈ કર-હું મલાઈ ખાઈશ, અભી બોલા અભી ફોક, તક અને તકવાદ, ખોટું સ્મિત અને બોદાં વચનો – આ બધાં જ દુનિયાદારીના સેકન્ડ કઝિન્સ છે. દૂરના આ પિતરાઈઓ વિના સંપૂર્ણ જીત મેળવવી મુશ્કેલ છે અને જો મળી ગઈ તો મળ્યા પછી એને ટકાવી રાખવી મુશ્કેલ છે.

જેઓ માને છે કે જે જીતે એ જ સિકંદર છે તેઓ હાર પચાવી શકતા નથી. આવા લોકો હારના પ્રસંગોએ

નાસીપાસ થઈ જાય છે અને ફરી જીતવાના એમના પ્રયત્નોમાં કડવાશનો ઉમેરો થાય છે. આ લોકો પોતાની હાર માટે બીજાઓને જવાબદાર ગણાવતા થઈ જાય છે. પોતાની હાર બીજાઓને કારણે થઈ છે એવું માનનારાઓ જીતના સમયે જશ બીજાઓને આપવા તૈયાર નથી હોતા.

આની સામે ગર્વભેર હારનારાઓનું આખું શાસ્ત્ર અલગ છે. દુનિયાની દૃષ્ટિએ ન જીતી શકનારા માણસો પાસે એક એવી ચીજ હોય છે જે જીતનાર વ્યક્તિએ પોતાની જીતના બદલામાં ક્યારનીય વેચી દીધી હોય છે. આ ચીજ છે ખુમારી. કોઈપણ ભોગે જીતી જનારો માણસ તમારી આંખમાં આંખ પરોવીને વાત નહીં કરી શકે. એની જુબાન તમારી સાથે વાત કરતી હશે પણ એની નજર અહીંતહીં ભટકતી હશે. ન જીતનાર વ્યક્તિ હારેલી જ હોય એ જરૂરી નથી, કારણ કે તે જાણે છે કે બધું જ ખતમ થઈ ચૂક્યું હોય એવું લાગે ત્યારે નવા છેડાથી શરૂઆત થઈ ચૂકી હોય છે.

23

ઈર્ષ્યા અને કૂથલી

ઈર્ષ્યાની સીધી અભિવ્યક્તિ શક્ય નથી એટલે એ અવારનવાર કૂથલીરૂપે બહાર આવ્યા કરે છે.

તળાવના શાંત જળમાં કોઈ કાંકરીચાળો કરે ત્યારે તરત વલયો સર્જાય, પણ થોડાક સમયમાં શાંતિ ફરી સ્થપાઈ જાય. કાંકરીચાળો થતાં જ તરંગો સર્જાય એ સ્વાભાવિક છે. અસ્વાભાવિક વાત એ છે કે થોડીક ક્ષણોમાં પરિસ્થિતિ પૂર્વવત્ ન થાય.

કોઈક તમને કશુંક કહી જાય કે તમારા વિશે કોઈની સમક્ષ કશુંક બોલી જાય છે ત્યારે ક્ષણિક ટાંકણી ભોંકાવાની વેદના જરૂર થવાની. હું તો પ્રશંસા અને ટીકાથી પર છું એવો દાવો કરનારાઓના ચિત્તમાં પણ પોતાના વિશે સાંભળેલી કાંકરીચાળા જેવી વાતથી ઘડીભર ચચરાટ થવાનો. પણ આ અસ્વસ્થતા વધુ ન લંબાય એનું ધ્યાન રાખવાનું કામ આપણું. કાંકરીચાળો કરનાર વ્યક્તિ તો ઇચ્છે કે એના એક કાંકરાએ સર્જેલાં વલયો ક્યારેય શાંત ન થાય. તરંગો જોવાની એને મઝા પડે છે એટલે જ તો એણે કાંકરો નાખ્યો છે. આપણા શાંત પાણીમાં સર્જાયેલા તરંગોને બેકાબૂ બનાવી દઈએ છીએ ત્યારે કાંકરીચાળો કરનારના ઇશારે આપણે નૃત્ય કરતા થઈ જઈએ છીએ.

સામાજિક વાતચીતની પરિભાષામાં આવા કાંકરીચાળાને કૂથલીના નામે ઓળખવામાં આવે છે. કૂથલી શબ્દ કૂથોનું લાડકું (!) સ્વરૂપ છે. કૂથો એટલે કચરોપૂંજો, કૂથો એટલે કડાકૂટ-માથાકૂટ-ભાંજગડ, કૂથો એટલે ગરબડ કે ગૂંચવાડો. કાગળ કે ચોપડી ખાનાર એક જીવડાને પણ કૂથો કહેવાય અને કૂથો એટલે નિંદા અથવા બદબોઈ. આવા કૂથાની મોટીબહેન જેવી કૂથલીનો જન્મ કેવી રીતે થતો હશે? કોઈની પ્રશંસા કરવા પાછળ કે કોઈનું અપમાન કરવા પાછળ એક કરતાં વધારે કારણો હોવાનાં એમ કૂથલી પાછળ પણ કેટલાંક કારણો જરૂર હોવાનાં.

સૌથી પહેલું અને ઊડીને આંખે વળગે એવું કારણ ઈર્ષ્યા. પોતે જેની ઇચ્છા રાખી હોય પણ મેળવવાની પાત્રતા ન હોય તે બીજાને મળી ગયેલું જોઈને માણસની સૌ પ્રથમ પ્રતિક્રિયા ઈર્ષ્યાની આવવાની. ક્રોધ કે દુઃખ કે સંતોષની લાગણી તરત દેખાઈ આવે છે, ઈર્ષ્યાની અભિવ્યક્તિ પ્રગટપણે કોઈ કરી શકતું નથી. મને જબરદસ્ત ગુસ્સો આવે છે એવું તમે કહી શકો, ન કહો તોય તમને ગુસ્સામાં ધૂંઆપૂંઆ થયેલા જોઈને સામેની વ્યક્તિ સમજી જાય કે તમે ક્રોધિત છો. તમે તમારું દુઃખ પ્રગટ કરી શકો છો, તમારો સંતોષ, તમારી કાળજી – લગભગ તમામ નેગેટિવ/પૉઝિટિવ લાગણીઓની પ્રગટ અભિવ્યક્તિ કરી શકો છો. પણ કેટલીક લાગણીઓ માણસમાં એવી છે જેની અભિવ્યક્તિ એ ધારે તોય પ્રગટપણે કરી ન શકે. તમે નક્કી કરો કે મારે મારી લાગણીને બિલકુલ છુપાવવી નથી અને મનમાં ઈર્ષ્યા થઈ છે તો તેને પ્રગટ થઈ જવા દેવી છે, તો તમે ઈર્ષ્યા કેવી રીતે પ્રગટ કરશો? ઈર્ષ્યાની સીધી અભિવ્યક્તિ શક્ય નથી એટલે એ અવારનવાર કૂથલીરૂપે બહાર આવ્યા કરે છે.

તમારા વિશેની કૂથલીનું પ્રમાણ વધી ગયેલું જણાય ત્યારે માનવું કે લોકોને ઈર્ષ્યા થાય એવું બધું તમે પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છો. સૌથી વધુ કૂથલી સૌથી સફળ માણસો વિશે જ થવાની. જેઓ સફળ નથી અથવા જેમની જિંદગી સીધી સપાટ ચાલી રહી છે એમની પાસે ઈર્ષ્યા કરવા જેવું કશું હોતું નથી એટલે એમની કૂથલી કોઈ કરતું નથી.

કૂથલીના જન્મનું બીજું એક કારણ આત્મીયતા જતાવવાનો પ્રયાસ. કોઈક જાણીતી કે વગદાર વ્યક્તિ સાથે

તમારે મામૂલી ઓળખાણ હોય કે થોડીઘણી ઊઠબેસ હોય તો તમે એ વ્યક્તિના જાહેર-અંગત વર્તન-વિચારો વિશે કૂથલી કરીને બીજાઓ સમક્ષ એવી છાપ પાડી શકો કે તમે પેલી વ્યક્તિના અંતરંગ વર્તુળમાં છો.

તમારા વિશે તમારી ગેરહાજરીમાં થતી આડીઅવળી વાતો તમારા સુધી પહોંચાડનાર વ્યક્તિ તમને કદાચ કામની લાગે, તમારા વતી જાસૂસી કરીને અગત્યની વાતો તમને પહોંચાડીને તમને સાવચેત કરી દેતી લાગે; હકીકતમાં તમારા વિશેની કૂથલી બીજાઓ સુધી પહોંચાડવામાં સૌથી વધારે રસ તમને આ રીતે વહાલા થવા માગતા લોકોને જ હોવાનો.

કૂથલી થતી રહેવાની. કૂથલી તમને ન ગમે તો તમારી પાસે માત્ર એક જ વિકલ્પ છે કે તમે કોઈની કૂથલી ન કરો. બાકી, તમારા વિશે કૂથલી ન થાય એવા પ્રયત્નો કરવાનો કોઈ અર્થ નથી, કારણ કે એ તમારા હાથમાં નથી. તમારા હાથમાં એટલું જ છે કે જેને જે બોલવું હોય તે બોલે એવું વિચારીને એ બાબત પ્રત્યે બેધ્યાન થઈ જવું. કૂથલી પ્રત્યે જેટલું વધારે ધ્યાન અપાય એટલું કૂથલી કરનારનું મહત્ત્વ વધે અને પોતાનું મહત્ત્વ વધતું જોઈને એ બમણા જોરથી વધુ કૂથલીઓ કરશે.

જેમની પાસે પોતાના કામમાંથી ઊંચું જોવાની ફૂરસદ નથી, જેમની પાસે પોતાના કામમાંથી મળી રહેતા આનંદ-સંતોષનો અખૂટ ભંડાર છે અને જેમની પાસે આસપાસના જગતને જોવાની વ્યાપક દૃષ્ટિ છે એમના તળાવમાં કોઈ કૂથલીનો કાંકરીચાળો કરે ત્યારે દસ-વીસ સેકન્ડ પૂરતાં કૂંડાળાં રચાય, પછી તરત એ જળ શાંત થઈ જાય અને ત્વરિત શાંતિ થઈ જતા જળને જોઈને કાંકરી ફેંકનારના મનમાં જે તરંગો સર્જાય તે એને આખી જિંદગી સતાવતા રહે છે.

સામાજિક ઈર્ષ્યા ક્યાંથી જન્મતી હશે, શા માટે જન્મતી હશે? પ્રેમીઓ વચ્ચેની જેલસી તથા એન્વી વિશે અહીં ચર્ચા નથી કરતા. એ મુદ્દા વિશે અન્ય પુસ્તકમાં મેં લખ્યું છે. કોઈક જુદા સ્તરની ઈર્ષ્યા, અસૂયાની અહીં વાત કરવી, દ્વેષભાવની વાત છે.

ધંધા-વ્યવસાયમાં, જ્યાં પરસ્પર હરીફાઈ થતી હોય ત્યાં, કોઈક આગળ નીકળી જાય ત્યારે એ જ સ્થાનની પ્રાપ્તિ માટે ઝંખના રાખતી અન્ય વ્યક્તિઓ એની ઈર્ષ્યા કરવા માંડે એ સ્વાભાવિક છે. પોતે જે મેળવવાની ઇચ્છા રાખી હતી તે પોતાને નથી મળી રહ્યું એનું દુઃખ, બીજાને એ જ ચીજ મળી રહી છે એ હકીકત પ્રત્યેની ઈર્ષ્યામાં પલટાઈ જાય એમાં નકરો મનુષ્યસ્વભાવ જવાબદાર છે. મેડિસિનના ક્ષેત્રમાં કેટલાય સિનિયર ડૉક્ટરો જુનિયર તબીબોની ઈર્ષ્યા કરતા હોય એવું જોયું છે. પોતાની જ વયજૂથના હરીફો ઉપરાંત ઉંમરમાં જુનિયરોની પણ ઈર્ષ્યા થવી સ્વાભાવિક છે. માત્ર મેડિસિન જ શું કામ, દરેકે દરેક ક્ષેત્રમાં, ધંધામાં, વ્યવસાયમાં નવી પેઢીઓ વધુ સજ્જ અને વધુ સમજદાર પુરવાર થઈ છે અને પોતાના પુરોગામીઓ જે મંથર ઝડપે આગળ વધતા એની સરખામણીએ નેક્સ્ટ જનરેશન તેજ રફતારથી પ્રગતિનાં સોપાન સર કરી રહી છે. આમાં દર વખતે કમાલ નવી પેઢીની આંતરિક તેજસ્વિતાની કે સ્વયંપ્રતિભાની જ હોય એ જરૂરી નથી. ક્યારેક નવા જમાનામાં બદલાયેલાં વહેણ પણ આ પેઢીને જબરદસ્ત ઉપયોગી થાય છે જે એમની ટૅલેન્ટને નિખારે છે, વિસ્તારે છે.

ઈર્ષ્યાને કારણે માણસ સખત લઘુતાગ્રંથિ અનુભવતો થઈ જાય છે. બીજાની સરખામણીએ પોતે કેટલો વામણો છે એની પ્રતીતિથી પેદા થતો ઇન્ફિરિયોરિટી કૉમ્પ્લેક્સ માણસને બેચેન બનાવી દે છે. એને પોતાની નાનીમોટી સિદ્ધિઓ નગણ્ય લાગવા માંડે છે. અત્યાર સુધી મેળવેલી મામૂલી સિદ્ધિઓથી ઉપર ઊઠવાનું પોતાનું ગજું નથી અને હવે એટલો સમય પણ નથી એવો સ્વીકાર મનોમન થાય છે ત્યારે મન ચાલ રમે છે. માણસ પોતે પોતાને કહેવા માંડે છે કે પોતે કેટલો મહાન છે. માનસશાસ્ત્રીઓએ આવાં ઈર્ષ્યાળુ દિમાગોનું વિશ્લેષણ કરીને તારણ કાઢ્યું છે કે વ્યક્તિની ગુરુતાગ્રંથિનો અર્થાત્ એના સુપીરિયોરિટી કૉમ્પ્લેક્સનો જન્મ વાસ્તવમાં એની લઘુતાગ્રંથિને કારણે થાય છે. પોતાનું વામણાપણું છુપાવવા માણસ પોતે જ પોતાની પ્રશંસા

કરીને, પોતાના જીવનની હકીકતોની અતિ-અતિશયોક્તિભરી રજૂઆત કરીને, પોતે બીજાઓ કરતાં કેટલો સુપીરિયર છે એવું સાબિત કરવાની કોશિશ કરે છે. આવી કોશિશ કરનારાઓ સમાજને રમૂજનો સારો એવો સ્ટૉક પૂરો પાડે છે. પ્રત્યેક સમાજ પાસે એના પોતાના આવા કેટલાક પીઢ જોકરો હોવાના જેઓ પોતાનું ઠીંગુજીપણું છુપાવવા લાંબી પતલૂન હેઠળ સરકસના જોકરો જેવા વાંસડા પહેરીને પોતાની હાઇટ ગૉડ્ઝિલા જેટલી છે એવું પુરવાર કરવાના હાસ્યાસ્પદ પ્રયત્નો કરીને દર્શકોની તાળીઓ ઉઘરાવી જવાના.

ઈર્ષ્યા એક સમજવા જેવો ભાવ છે. પાડોશીને ત્યાં કે કોઈક સગાને ત્યાં કે પોતાના સર્કલમાં કોઈકને ત્યાં કશુંક નવું આવે છે કે કશુંક સારું બને છે ત્યારે જલીને ખાખ થઈ જનારા લોકોને તમે જોયા છે? વગર કારણે તેઓ એમની ઈર્ષ્યા કરતા હોય છે. માનસશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે ઈર્ષ્યા અને એમાંથી જન્મતી કૂથલી માણસની અતૃપ્ત ઇચ્છાઓના પ્રેશર સામેનો સેફ્ટી વાલ્વ છે. પોતે જે કરવા માગતા હતા તે બીજું કોઈક કરી જાય, પોતે જે મેળવવા માગતા હતા તે બીજું કોઈ મેળવી જાય ત્યારે માણસમાં રહેલી આ વણછિપાયેલી વાસનાઓ ભડકી ઊઠે છે, એને અશાંત બનાવી દે છે. આવી ભયંકર અશાંતિ એના દિમાગને અસ્થિર બનાવી દે અને પાગલપનનો દૌર પડે એના કરતાં કુદરતની અદ્ભુત વ્યવસ્થાશક્તિ એની આ ગંદકીને બહાર કાઢવા ઈર્ષ્યાનું સાધન એના ચિત્તમાં સર્જી દે છે. આ રીતે બહાર નીકળી ગયેલી વરાળ દ્વારા બીજાને દઝાડવાનો પ્રયત્ન કરી લીધા પછી માણસને ઠીક લાગતું હોય છે. અમદાવાદમાં કાંકરિયાની બાલવાટિકામાં ગોઠવેલા અંતર્ગોળ-બહિર્ગોળ ઇત્યાદિ આયનાઓ પૈકીના એક અરીસામાં કોઈ બટુકજી પોતાની જાતને લંબુજી તરીકે પ્રતિબિંબિત થતી જુએ ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ એ મનોમન ખુશ થાય છે. બીજા લોકોને રમૂજ ત્યારે થાય જ્યારે એ વામન પોતાના પેલા પ્રતિબિંબ મુજબનું માપ ગણીને ચાર સાઇઝ મોટાં કપડાં ખરીદીને, પહેરીને, ભરબજારમાંથી છાતી ફુલાવીને પસાર થાય.

24

નિંદા : પોતાની ભવાઈ અને બીજાની લીલા

જેની સિદ્ધિઓની સીધી ટીકા કરવી શક્ય નથી હોતી ત્યારે એની નિંદા થતી હોય છે.

બીજાના જીવનમાં ડોકિયું કરીને આપણે શું જોતા હોઈએ છીએ? એ વ્યક્તિની કૂથલી કરવા મળે અને એની નિંદા કરવામાં ઉપયોગી બને એવી સામગ્રી. જાણેઅજાણે આ જ કામ થતું હોય છે.

પ્રશંસા, ટીકા, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા ઇત્યાદિ મનુષ્યસ્વભાવની દરેક અભિવ્યક્તિનું જન્મસ્થાન કોઈ એક જગ્યાએ રહેલું હોય છે. દરેક અભિવ્યક્તિ પાછળ કારણ રહેલું હોય છે અને આ કારણ વ્યક્તિને પોતાને પણ પ્રગટપણે ન દેખાય એ શક્ય છે. નિંદાના પાયામાં બે મુખ્ય કારણો છે: એક, અન્ય વ્યક્તિની એવી સિદ્ધિની ઈર્ષ્યા જે સિદ્ધિની ઊંચાઈ તમારે પરાણે કબૂલવી પડી છે. બે, પોતાની નબળાઈઓનું જસ્ટિફિકેશન, પોતાની અસમર્થતાઓનો આડકતરો બચાવ.

સામાન્ય રીતે આપણે નિંદા કોની કરતા હોઈ છીએ? મૂકેશ અંબાણી એમની ગલીના પાનવાળાના ધંધા વિશે નિંદા નહીં કરે. ઑફિસના બૉસને પટાવાળાની નહીં, પોતાના ધંધાદારી પ્રતિસ્પર્ધીઓની કે પોતાના કરતાં ખૂબ આગળ હોય એવા લોકોની નિંદા કરવાની મઝા આવતી હોય છે. પ્રતિસ્પર્ધીની કે આપણા કરતાં ખૂબ આગળ હોય એવી વ્યક્તિઓની સિદ્ધિને ઝાંખી પાડવાનું આપણને ગમતું હોય છે. દરેક સફળ વ્યક્તિની સફળતા વિશે શંકા વ્યક્ત કરનારા સેંકડો લોકો એની આસપાસના વર્તુળમાંથી મળી આવશે. એ તો એના બાપની ગાદી પર બેઠો છે – સેલ્ફ મેઇડ નથી. સેલ્ફ મેઇડ હોય તો – એના જૂના ભાગીદારોને પૂછી જુઓ, બધાને છેતરીને પચાવી પાડ્યું છે. પ્રામાણિકતાથી મેળવ્યું હોય તો – એ તો માત્ર નસીબ કામ કરી ગયું, બાકી મહેનત બીજાઓ ક્યાં નથી કરતા.

તમારાં તમામ સારાં તત્ત્વોના સરવાળા પછી મળેલી સિદ્ધિની, જેને પડકારી ન શકાય એવી સિદ્ધિની, જ્યારે ટીકા નથી થઈ શકતી ત્યારે માણસો તમારી નિંદા કરીને તમને પછાડવાનો પાશવી આનંદ મેળવે છે: બીજું બધું બરાબર પણ તમે એના બૂટ જોયા? કોઈ દહાડો પૉલિશ કરાવે જ નહીં. આટલો મોટો કરોડપતિ માણસ પણ બૂટપૉલિશના દસ રૂપિયા ખર્ચતાં જીવ ન ચાલે. અથવા તો, આમ આટલું મોટું નામ પણ આપણે ગયા હોઈએ તો અડધી ચા પણ ન પિવડાવે.

જેને પડકારવા માટે આપણે ખૂબ વામણા હોઈએ એની જ નિંદા આપણે કરતા હોઈએ છીએ. આવી વ્યક્તિઓના જાહેર, સેમી-જાહેર અને તદ્દન અંગત જીવનમાં ડોકિયું કરીને એ વ્યક્તિની અપનાવવા જેવી વાતોને નિકટતાથી ઓળખવા મળેલી તકનો લાભ ઉઠાવતા હોઈએ તો જુદી વાત છે. પણ આપણને રસ હોય છે એમના વ્યક્તિત્વના ખૂણેખાંચરે રહેલી ઝીણીઝીણી એવી બાબતો શોધવામાં જે ભવિષ્યમાં એ વ્યક્તિની ગેરહાજરીમાં બીજાઓ સાથે વાત કરતી વખતે એની નિંદા કરવામાં કામ લાગે. ઘણી વખત માણસો મોટા લોકો સાથે પોતાને કેટલા અંગત સંબંધો છે એ જતાવવા એના ખાનગી જીવન વિશેની તદ્દન ક્ષુલ્લક બાબતોની નિંદા કરતા હોય છે: તમને ખબર છે, અમિતાભના રસોડામાં છેલ્લા ત્રણ મહિનાથી માટલું લીક થાય છે તોય જયા એને બદલાવતી નથી. બીજાની સિદ્ધિની ડાયરેક્ટલી કોઈ પ્રકારની નકારાત્મક વાત નથી કરી શકાતી ત્યારે માણસ નિંદાનો આશ્રય લે. ક્યારેક મનમાં જૂની કોઈ વાતનો બદલો લેવાની ભાવના પણ હોય, એવી વાત જે હજુ સુધી પોતાને કઠતી હોય પણ જાહેર થાય તો એમાં પોતાનું નીચાજોણું થાય એવો ભય હોય. આવા સંજોગોમાં નિંદા શ્રેષ્ઠ હથિયાર છે: માણસ બધી રીતે સોનાનો પણ તમને ખબર છે, એક વખત મારી

પાસે પાંચ રૂપિયા ઉધાર માગવા આવેલો. તમે પૂછો કે તમે આપેલા? તો કહેશેઃ ના રે ના, પણ આવી રીતે માગે એ કેટલું ખરાબ કહેવાય? આવું કહેતા લોકો સામેના માણસની બીજી કોઈ રીતે ટીકા કરી શકે એમ ન હોય ત્યારે મનમાં સંઘરેલી જૂની કોઈ વાતનો આ રીતે નિંદા કરીને સબકૉન્શ્યસલી બદલો લઈ લેતા હોય છે.

નિંદાના પાયામાં બીજું મહત્ત્વનું કારણ તે સેલ્ફ જસ્ટિફિકેશન. બીજાના લગ્નેતર સંબંધો, બીજાના આર્થિક વ્યવહારો, બીજાના સ્વભાવની કટુતાઓ, બીજાની સ્વાર્થવૃત્તિઓ, બીજાની લોલુપ નજરો, બીજાની દયાહીનતા, બીજાની કુટેવો, બીજાનો અસામાજિક વહેવાર, બીજાની લોભવૃત્તિની નિંદા કરવાની મઝા આવતી હોય છે. એ વ્યક્તિ આપણા કરતાં દરેક દરજ્જે મોટી હોય તો મોટી મઝા આવતી હોય છે. નિંદા કરતી વખતે અસાવધાનપણે આપણે આસપાસના લોકોનાં મનમાં એક વાત મૂકી દેતા હોઈએ છીએ કે આવો મોટો માણસ આવું કરી શકતો હોય તો આપણે ભઈ, નાના માણસ, આપણાથી ક્યારેક એવું થઈ જાય તો ચાલે. કોઈ ગંદા માણસને જ્યારે ખબર પડે કે પેલો ચોખ્ખો નથી ત્યારે એને જલસા થઈ જતા હોય છે. ગંદકીમાં પોતે એકલો નથી, પોતાના જેવા જ બીજાઓ પણ છે એવો સંતોષ એને મળે છે અને નિંદા કરતી વખતે એ સામેની વ્યક્તિની ગંદકી બઢાવી-ચઢાવીને દેખાડવાની કોશિશ કરે છે. નિંદામાં અતિશયોક્તિનું પ્રમાણ ખાસ્સું એવું રહેવાનું.

કૃષ્ણ કરે તે લીલા અને અમે કરીએ તે ભવાઈ? એવું પૂછનારાઓને પોતાની ભવાઈઓને લીલાનો દરજ્જો આપવા કરતાં વધારે રસ મોટા માણસોની લીલાઓને પોતાની ભવાઈઓની કક્ષાએ ઊતારી પાડવામાં હોય છે. નીચે બેઠેલા નાના માણસો ઊંચે જવાની ખેવના નથી રાખતા. ઊંચે બેઠેલાઓને પોતાના સ્તર સુધી ખેંચી લાવવામાં એમને વધારે રસ હોય છે. એ જાણે છે કે પોતે ગમે એટલા પ્રયત્નો પછી પણ ઉપર નથી ઊઠી શકવાનો. બીજાની બરાબરી કરવાનો એની પાસે આ જ એકમાત્ર ઉપાય છે.

જીવનમાં કેટલીક એવી વ્યક્તિઓ અથડાઈ જાય જે ખરેખર નિંદાને લાયક હોય, એમનું શું કરવું? બને તો એમનાથી દૂર રહેવું અને સંપર્કમાં આવવું અનિવાર્ય હોય તો એના આપણને ન ગમતા વ્યક્તિત્વ જેટલો ભાગ છોડી દઈ, બાકીના ભાગ સાથે નિસબત રાખવી. શરીરનું એકાદ અંગ ખોરવાઈ ગયું હોય તો ડૉક્ટરે માત્ર એને જ દૂર કરવું પડે, આખેઆખું શરીર ફેંકી દેવાનો વિચાર સુધ્ધાં ન આવે.

નિંદા થઈ ગયા પછી માણસને શું પ્રાપ્ત થતું હોય છે? ટૂંકા ગાળાના થોડાક મામૂલી-નજીવા ફાયદા કદાચ. સતત નિંદા કર્યા કરવાથી લાંબે ગાળે મનમાં માત્ર ક્લેશ ઊભો થતો હોય છે. સતત બીજાનું ઘસાતું બોલ્યા કરવાથી વર્ષો વીતતાં એક પછી એક નિકટના મિત્રો પણ અંગત વર્તુળમાંથી દૂર થઈ જતા હોય છે. આપણે કરેલી નિંદા બીજાના ચારિત્ર્યનું હનન કરતી હોય ત્યારે બીજા કરતાં વધુ નુકસાન આપણને પોતાને થતું હોય છે. નિંદાખોર માણસ કાયમ નાનો જ રહેવાનો, સાંકડો રહેવાનો. નિંદા કરવાની પ્રબળ ઇચ્છા દરેકમાં હોવાની. લોકો કેટલા નિંદાખોર હોય છે એવું કહેવું એ પણ એક પ્રકારની નિંદા જ થઈ.

25

સંજોગો કે નસીબ મારું શું બગાડી શકશે

વાંક બીજાનો હોય કે પોતાનો, જિંદગી તો બીજાની નથી. એને આગળ વધારવાની, સમૃદ્ધ કરવાની કે તકલીફોમાંથી બહાર લાવવાની જવાબદારી એની જ હોય જેના નામે આ જિંદગી લખાયેલી છે.

પોતાની ભૂલ છુપાવવાનો ઉત્તમ ઉપાય શું? બીજાનો વાંક કાઢવો. ધંધામાં મારી નિષ્ફળતા માટે હું ક્યારેય જવાબદાર નથી હોતો, મારો પાર્ટનર કે પછી મેં જેની સાથે સોદો કર્યો એ પાર્ટી જ મને દગો આપે છે. નોકરીમાં બઢતી ન મળે કે એમાંથી કાઢી મૂકવામાં આવે ત્યારે પણ વાંક મારો નથી હોતો. મારા ઈર્ષાળુ સાથીઓ અને મારો બદમાશ બૉસ એ માટે કારણભૂત હોય છે. દાંપત્યજીવનમાં ખટરાગ સર્જાય ત્યારે પણ હું સહેજે દોષિત નથી હોતો. મારા સ્પાઉઝનો સ્વભાવ અને એનું વર્તન એ આખા કજિયા માટે જવાબદાર હોય છે. જિંદગીમાં ડગલે ને પગલે મુસીબતો આવે છે, કારણ કે મારી આસપાસની દરેક વ્યક્તિ એક યા બીજી રીતે મારી આડે આવે છે.

સતત બીજાઓનો વાંક કાઢ્યા કરવાથી પોતાની ભૂલ કદાચ ઢંકાઈ જાય પણ ઢંકાઈ ગયેલી ભૂલ ક્યારેય સુધરતી નથી. એ ભૂલ પર બીજી ભૂલ મુકાય છે, બીજી પર ત્રીજી અને વખત જતાં પોતે જ સર્જેલો પોતાની ભૂલોનો ઉકરડો માણસનું વ્યક્તિત્વ દુર્ગંધમય બનાવી દે છે.

ભૂલ ન સ્વીકારવાની બીજી પણ એક લાલચ હોય. તાત્કાલિક મળતી સજામાંથી ઊગરી જવાય. પોતાની ભૂલ માટે બીજાને કારણભૂત બતાવીને છટકી ગયા પછી એ ભૂલને કારણે સર્જાયેલી પરિસ્થિતિ ક્યારેય બદલાતી નથી, કારણ કે એ ભૂલ ક્યારેય સુધરવાની નથી. પોતાની દરેક વર્તણૂકને વાજબી ઠેરવવાનાં અનેક બહાનાં વ્યક્તિને આસાનીથી મળી જાય. પોતાની નિષ્ફળતા બદલ બીજાનો વાંક કાઢનાર વ્યક્તિને તત્કાળ સફળ વ્યક્તિ જેટલો આનંદ અને સંતોષ મળી શકે પણ એ ક્ષણિક હોય. જિંદગીમાં પોતે સુખી નથી, આગળ આવી શકતા નથી, પોતાને જે મળવું જોઈએ તે મળતું નથી એવું માનનારાઓ પોતાની આ પરિસ્થિતિ માટે બીજા લોકોને જવાબદાર ઠેરવતા રહે છે અને જિંદગી આખી હતાશામાં સબડ્યા કરે છે. એમની કોઈ સમસ્યા હલ થતી નથી, કારણ કે એમને મન પોતાની દરેક સમસ્યાના ઉકેલ આડે તેઓ પોતે નહીં, બીજાઓ જ હોય છે. આવા લોકોને ભગવાન પણ બચાવી શકતો નથી.

વહેમમાં રહેવાની બહુ મોટી કુટેવ હોય છે. બીજાઓની સાથે વાતો કરતાં તેઓ પોતાની જિંદગીનું એટલું સરસ ચિત્ર દોરે કે સાંભળનારને ઘડીભર થઈ આવે કે આવી સુંદર જિંદગી મારી પણ હોય તો કેવું સારું. એમને ખબર નથી હોતી કે તમારી આગળ પોતાની જિંદગીનું રૂપાળું ચિત્ર દોરનાર વ્યક્તિ પોતે જ તમારાથી છૂટા પડ્યા પછી વિચારતી હોઈ શકે કે કાશ, મેં મારી જિંદગી વિશે જે કંઈ કહ્યું એવું જ જીવન હું જીવતી હોત.

પોતાની નિષ્ફળતાઓ વિશે પણ માણસ આવા જ વહેમમાં રાચતો હોય છે. ક્યારેક એવું બને કે આ વહેમ ન હોય, હકીકત હોય. તમને પાડવામાં, પછાડવામાં કે ઊંચે ન આવવા દેવામાં તમે જેનો વાંક માનો છો તે જ ખરેખર જવાબદાર હોય. પણ તેથી શું? વાંક એનો હતો, બધા આગળ તમે એને જવાબદાર પણ ઠેરવી દીધો. પછી શું? જ્યાં પટકાયા ત્યાં જ પડી રહેવાનું? જેણે તમારી સાથે આવું કર્યું એ તો તમારી મદદે નહીં જ આવે. બાકીના બીજાઓ પણ કહેશે કે તમે પડ્યા છો, અમે નહીં, માટે તમે જ ઊભા થાઓ. તો કરવાનું શું? જાતે ઊભા થઈ જવાનું. વાંક બીજાનો હોય કે પોતાનો, જિંદગી તો બીજાની નથી. એને આગળ વધારવાની, સમૃદ્ધ

કરવાની કે તકલીફમાંથી બહાર લાવવાની જવાબદારી પણ એની જ હોય જેના નામે આ જિંદગી લખાયેલી છે. જાત માટેની જવાબદારીમાંથી છટકી શકાય નહીં. તમારા વ્યક્તિત્વમાં રહી ગયેલી કેટલીક ઊણપો બદલ તમે તમારા ઉછેરમાં માબાપે રાખેલી બેકાળજીનો વાંક કાઢ્યો પણ પછી શું? એ ઊણપો તમને દેખાઈ એ દિવસથી એને દૂર કરવાના પ્રયત્નો શરૂ કરવાની જવાબદારી તમારે લેવાની હોય, માબાપ એમાં કશું ન કરી શકે. સતત એમનો વાંક દેખાડતા રહેવાનો કોઈ અર્થ નથી, કારણ કે એવું કરવાથી પેલી ઊણપો દૂર થઈ જવાની નથી.

કોઈકે દગો આપ્યો ને એને કારણે ધંધો પડી ભાંગ્યો કે નોકરી છૂટી ગઈ કે પ્રેમિકા કે પત્ની ભાગી ગઈ કે પ્રેમી કે પતિ ભાગી ગયો તો દગો આપનાર વિશે દસ જગ્યાએ જઈને ભલુંબૂરું બોલવાથી અંદરની વરાળ બહાર નીકળશે, પણ એ વરાળથી ઉકેલનું વાદળું નહીં બંધાય. બીજાએ સર્જેલી તકલીફો બીજાઓ દૂર નહીં કરે, એ કામ તમારે જ કરવું પડશે. તમે નહીં કરો તો જૂની માંદગીની જેમ એ તકલીફો પણ ક્રૉનિક બની જશે અને વધુ વખત જતાં એનો ઉકેલ અશક્ય બની જશે. પછી માત્ર એ તકલીફોને સહન કરીને જીવતાં શીખી લેવાનું રહેશે.

મારે ઘણું બધું કરવું છે પણ પરિસ્થિતિ જ કંઈક એવી છે કે કંઈ કરી શકાતું નથી અથવા નસીબ જ બરાબર નથી એટલે કોઈ પાસાં સવળાં પડતાં નથી. આવાં બહાનાં પીઠ પર નિષ્ફળતાની લાત ખાનારને ગરમ પાણીના શેક જેવા લાગે, પણ એનાથી દર્દનો કાયમ ઇલાજ મળતો નથી. પરિસ્થિતિ કે નસીબ મારું કશું જ બગાડી શકે એમ નથી, જો હું જાત નિચોવીને પ્રયત્નો કરવા મંડી પડું તો. હા, શક્ય છે કે હું ઝાડ નીચે બેઠેલો મોચી હોઉં તો મારા તમામ પ્રયત્નો પછી પણ હું આખી જિંદગીમાં ક્યારેય મુકેશ અંબાણી નહીં બનું, પણ એટલું જરૂર કે પૂરેપૂરા પ્રયત્નો કરતો રહીશ તો આખી જિંદગી હું પાંચ-દસ રૂપિયામાં ચંપલ સાંધી આપનાર મોચી તો નહીં જ રહું અને હા, શક્ય છે કે કદાચ મુકેશ અંબાણી પણ બની જઉં.

માણસ જે છે, જ્યાં છે, જેવો છે એના કરતાં વધુ સારો બની શકે છે. વધુ ઊંચે જઈ શકે છે. તમામ રીતે અગાઉના કરતાં બહેતર જીવન જીવતો થઈ શકે છે. આમાંનું કશું જ પ્રયત્ન વિના થવાનું નથી. આમાંનું કશું જ સંજોગો સામે લાચાર બનીને હાથ જોડીને બેસી રહેવાથી બનવાનું નથી. આમાંનું કશું જ નસીબમાં જે લખ્યું હશે તે થશે, એવી બેજવાબદારીભરી વૃત્તિથી પણ થવાનું નથી. મારા નામે લખાયેલી જિંદગીનો ઉદ્ધાર કરવાની જવાબદારી મારી છે, માત્ર મારી.

26

ગુસ્સો કરતાં પહેલાં, ગુસ્સો કર્યા પછી

આવેશમાં આવીને જેમતેમ બોલી નાખીને વ્યક્ત થતો ગુસ્સો ગમે એટલો સાચો હોય તોય એ વેડફાઈ જાય. આવું થાય ત્યારે જેઓ ગુસ્સાને પાત્ર છે એમને આરોપી મટીને ફરિયાદી બનવાની તક મળી જાય.

કોઈના પર ખૂબ ગુસ્સો આવતો હોય તો તમે શું કરો? એક જમાનામાં માનસશાસ્ત્રીઓથી માંડીને સંત-મહાત્માઓ કહેતા કે ગુસ્સાને ઓગાળી નાખો. એકથી દસ ગણો, ગુસ્સો ઠંડો પડી જશે. જમાનાની સાથે હવે ક્રોધ પ્રત્યેની દૃષ્ટિ બદલાઈ છે. માનસશાસ્ત્રીઓ કહેવા લાગ્યા છે કે મનમાં ક્રોધ સંઘરી રાખવાથી લાંબાગાળે નુકસાન થાય છે. બહેતર એ છે કે જેના પર ગુસ્સો હોય એનું મનન કરીને તમામ આક્રોશ એના પર ઠાલવી દેવો. જપાનમાં એક જમાનામાં ડાયલ ઍન ઍન્ગર ફોન સર્વિસ હતી. તમારે ફોન કરીને સામેની વ્યક્તિને ધમકાવવાની, ગાળાગાળ કરી મૂકવાની. સામે છેડેથી ભાઈસા'બ, મને માફ કરો, હું તમારી ગાય છું એવું બોલીને કરગરે. તમે એને ખબરદાર, જો ફરીથી આવું કર્યું છે તો એવી ધમકી આપીને ફોન મૂકી દો. મનને શાતા મળી જાય, એને બરાબર ખખડાવી નાખ્યો.

હિંદી ફિલ્મના ગીતકારો ભલે કહે કે ગુસ્સો જો આટલો હસીન છે તો પ્યાર વળી કેવો હશે. ગુસ્સો ક્યારેય મોહક હોતો નથી. મનમાં ધૂંધવાઈને બેસી રહેનારાઓનો ચહેરો તમે જોજો. નપુંસક જેવો લાગશે. જેઓ પોતાનું ખરાબ કરનારનું બગાડી શકતા નથી તેઓ નાન્યતર જાતિના હોય છે. આવા લોકો ગુસ્સો કરતાં બીએ છે. એમને ડર હોય છે કે પોતાના ક્રોધથી છંછેડાઈને સામેની વ્યક્તિ પોતાનું વધુ બૂરું કરી બેસશે.

અત્રિ અને અનસૂયાના પુત્ર દુર્વાસા મુનિનો ક્રોધ પુરાણકથાઓ દ્વારા વિખ્યાત છે. દુર્વાસામાં શિવનો અંશ હતો. દુર્વાસાના આશીર્વાદથી કુંતીની કુખે સૂર્યપુત્ર કર્ણનો જન્મ થયો, પણ દુર્વાસાના ક્રોધથી ભલભલાં દેવીદેવતાઓ ધ્રૂજતાં. બિચારી શકુંતલાએ દુર્વાસાને બારણે થોડી રાહ શું જોવડાવી, મુનિશ્રીએ ક્રોધમાં આવીને કહી દીધું કે અણીના સમયે દુષ્યંત તને ભૂલી જશે.

મહાભારતમાં એક કથા આવે છે. દુર્વાસા એક વખત શ્રીકૃષ્ણના મહેમાન હતા. ભોજન બાદ મુનિના પગ પાસે પડેલો થોડો એંઠવાડ સાફ કરવા તરફ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું ધ્યાન ગયું નહીં. ભગવાનની આવી બેદરકારીથી દુર્વાસા ક્રોધે ભરાયા અને કૃષ્ણ તથા યાદવોના જીવનનો ભયંકર ખરાબ અંત આવશે એવો શ્રાપ આપ્યો. દુર્વાસાના ક્રોધથી પ્રગટેલા શ્રાપને કારણે યાદવાસ્થળી સર્જાઈ જેમાં સૌ યાદવોનો સંહાર થયો. કૃષ્ણ ભગવાનનો પારધીના તીરે દેહોત્સર્ગ થયો.

શાંત સ્વભાવના માણસો વાતવાતમાં ક્રોધે ભરાતા નથી. નાનીમોટી અનેક અન્યાયકારી બાબતોને તેઓ સહન કરી લેતા હોય છે. એમનો રોષ ભભૂકે છે ત્યારે બધું જ ભસ્મીભૂત કરીને તેઓ જંપે છે. બ્રિટિશ કવિ-નાટ્યકાર જૉન ડ્રાયડને સાચું જ કહ્યું હતુંઃ બીવેર ધ ફ્યુરી ઑફ અ પેશન્ટ મૅન.

કશુંક અણગમતું થાય કે તરત પ્રથમ પ્રતિક્રિયા એ ઘટનાના પ્રતિકારની આવે છે. આ પ્રતિકાર એટલે ગુસ્સો કે ક્રોધ. ધર્મગુરુઓથી માંડીની માનસશાસ્ત્રીઓ સુધીના સૌ કોઈ પોતપોતાની રીતે આ ગુસ્સાને સમજવાનો અને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરતા રહે છે. જિંદગીમાં એવા કેટલાય માણસો તમે જોયા હશે જેઓ વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જતા હોય. એની સામે એવી પણ કેટલીય વ્યક્તિઓ જોઈ હશે જેમની પાસે ગુસ્સે થવાનાં સજ્જડ કારણો હોય છતાં તેઓ ઠંડે કલેજે અને પ્રસન્નચિત્તે બેસી રહે.

ક્રોધ ક્ષણિક પાગલપન છે, રજનીશ કહે છે. આ ક્ષણ લંબાઈને દિવસોમાં પલટાય છે ત્યારે માણસ અંતર્મુખી

બનીને વિચારતો થઈ જાય કે ગુસ્સાનું આટલી હદ સુધી લંબાવવું વાજબી હતું કે નહીં.

રાજ કપૂરના ફેવરિટ ગીતકાર શૈલેન્દ્ર અકાળે ગુજરી ગયા. શૈલેન્દ્રના પુત્રે પોતાના કવિપિતા વિશે એક વાત કહી હતી. શૈલેન્દ્ર બાળક પર ક્યારેય ગુસ્સે થતા નહીં. સંતાન ન કરવા જેવું કામ કરે કે કોઈ પ્રકારનું તોફાન કરે ત્યારે પિતા એને પાસે બોલાવતા પણ ધમકાવવાને બદલે પોતે જ રડી પડતા. પિતાનાં આ આંસુમાં લાચારીની વ્યથા વ્યક્ત થતી. બાળકો પોતાના કહ્યામાં ન હોય તેનું એક કારણ એ તો ખરું જ કે ક્યાંક એમના ઉછેરમાં ખામી રહી ગઈ છે. મોરારિબાપુએ હરખ, શોક, વિરહ, મિલન વગેરેનાં સાત આંસુ ગણાવ્યા ત્યારે એમાં એક ક્રોધનાં આંસુ પણ હતાં.

રજનીશજી એક જુદા સ્તરે જઈને ક્રોધ વિશે વાત કરે છે. નાનપણથી શીખવવામાં આવ્યું છે કે ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખો. રજનીશજી કહે છે કે મારું ચાલે તો હું તમને કહું કે બાળક ગુસ્સે થતું હોય તો એને થવા દો. ગુસ્સે થાય એટલે એની સામે અરીસો ધરી દેજો. દીકરાને કહેજો કે જરા જો તો ખરો, તું કેવો લાગે છે. તું ગુસ્સે થા, અમે બધા બેઠાં બેઠાં તારું નિરીક્ષણ કરીશું. કારણ કે તારા ક્રોધનું નિરીક્ષણ કરીને જ અમને બે વાત શીખવા મળશે. ગુસ્સે થઈને આવેશમાં ખોટું કામ કરી બેસતા બાળકને સજા કરવી ખોટી છે. મનુષ્ય બનાવવાનું આખું વિજ્ઞાન જ ખોટું છે. બાળપણથી બાળકને એના ક્રોધની પૂરેપૂરી ઝલક મળી જાય તો મોટા થઈને એ ક્રોધ એનામાંથી બહાર નીકળી જશે. આ રજનીશજીના વિચારો છે. સેક્સ, લોભ, સ્વાર્થ, ઘમંડ – બધાં માટે રજનીશજી આવું માને છે. એને પ્રગટ થઈ જવા દો. બધેબધું બહાર નીકળી જવા દો. મનમાં સંઘરી ન રાખો. રજનીશજી સાથે, ફૉર ધૅટ મૅટર કોઈની પણ સાથે, સંપૂર્ણપણે સહમત થવું ફરજિયાત નથી.

વર્ષો પહેલાં ફાધર વાલેસનો ઇન્ટરવ્યૂ લેવા અમદાવાદ જવાનું હતું. અગાઉથી મુલાકાતનાં તારીખ અને સમય નક્કી કરવામાં આવ્યાં હતાં. અમદાવાદ પહોંચીને એમના નિવાસસ્થાને ફોન કર્યો ત્યારે જાણવા મળ્યું કે ફાધર આણંદ ગયા છે અને રાત્રે મોડેથી પાછા ફરશે. ઇન્ટરવ્યૂ કૅન્સલ? આ સંદેશો મારા ફોટોગ્રાફરને પહોંચાડી ન શક્યો અને એ નિયત સમયે ફાધરના ઘરે પહોંચી ગયો. અડધો-પોણો કલાક પછી ફોટોગ્રાફરનો હોટલ પર ફોન આવ્યો: ફાધર અહીં રાહ જુએ છે. દોડતો પહોંચ્યો અને જોયું તો ફાધર ગુસ્સામાં લાલપીળા. મેં લાખ સમજાવવાની કોશિશ કરી કે તમારા જ ઘરેથી કોઈકે આવો સંદેશો આપ્યો હતો તો એ વધારે ગુસ્સે થયા: તમે ઇન્ટરવ્યૂ મારી સાથે નક્કી કર્યો હતો કે મારા નોકર સાથે. એને શું ખબર મારી અપૉઇન્ટમેન્ટ્સ વિશે. હવે તમને ઇન્ટરવ્યૂ નહીં આપું. ખૂબ સમજાવટ પછી ફાધર વાલેસ મુલાકાત માટે રાજી થયા અને પોણા બે કલાક સુધી મનભરીને વાતો કરી. આ ઇન્ટરવ્યૂ મેં લીધેલી મુલાકાતોમાંની કેટલીક અત્યંત સ્મરણીય મુલાકાતોમાંની એક છે.

ફાધર વાલેસ પાસેથી ગુસ્સા વિશે બે વાત શીખવા મળી. સામેની વ્યક્તિ ખોટી જ હોય, એવું માનીને એના પર ગુસ્સે થવું નહીં અને બે, ગુસ્સે થયા પછી થોડીક પળોમાં શાંતિ પૂર્વવત્ મેળવી લેવાની સ્વસ્થતા કેળવવી જેથી જે વ્યક્તિ પર ઘડી પહેલાં ગુસ્સો કર્યો હતો, એ જ વ્યક્તિ સાથે નિર્દોષ હાસ્ય વેરીને નિખાલસતાપૂર્વક વાત કરવાના સંબંધો બંધાઈ શકે એવું વાતાવરણ સર્જાય.

ગુસ્સો ખોટી રીતે વગોવાઈ ગયો છે. જાહેર જીવનમાં તેમ જ અંગત જીવનમાં એ માત્ર ઉપયોગી જ નથી, અનિવાર્ય પણ છે. ક્યાંક કશુંક ખોટું થતું હોય ત્યારે માણસને ગુસ્સો ન આવે તો માની લેવું કે એની માનસિકતા નાન્યતર જાતિની છે. અન્યાય થતો જોઈને લોહીનું ઊકળવું સ્વાભાવિક છે. ક્રાંતિઓ આવા ગુસ્સામાંથી જ સર્જાતી હોય છે. ચૂપચાપ સહન કરી લેવાની વૃત્તિને સહનશીલતા કે ધીરજના ઉચ્ચ આસને બેસાડી શકાય નહીં. 'એમાં મારે શું?'વાળી ઍટિટ્યૂડ દ્વારા પોતાની સામાજિક જવાબદારી ફંગોળી દેનારાઓ ગુસ્સાને વગોવે છે. આવા લાખો લોકોમાંથી જ્યારે કોઈક જણ ઊભો થઈને આક્રોશ વ્યક્ત કરતા વિરોધના સૂરમાં કહે છે કે જે ખોટું થઈ રહ્યું છે તે હવે અટકવું જોઈએ ત્યારે એને ટપલાં મારીને બેસાડી દેવાની

ચેષ્ટાઓ થાય છે, એના વિરુદ્ધ બેફામ આક્ષેપબાજીનો પ્રચાર શરૂ થઈ જાય છે. પોતાની માનસિક નિર્વીર્યતાને ખુલ્લી પડી જતાં જોઈ ન શકનારા આવા લોકો ક્રોધ દ્વારા વ્યક્ત થઈ જતી કોઈની ખુમારીને, મર્દાનગીને સહન કરી શકતા નથી. વસ્ત્રવિહીનોના નગરમાં નિર્વસ્ત્ર ન હોય એવી કોઈક વ્યક્તિ આવી ચડે ત્યારે શું હાલત થાય? સ્વાભાવિક છે કે સૌ નગરવાસીઓ સાથે મળીને એનાં કપડાં ઉતારી લેવાની કોશિશ કરવાના. વસ્ત્રધારી પરદેશી પોતાનાં કપડાં ઉતારવાની ના પાડે ત્યારે તટસ્થ ગણાતી વ્યક્તિઓ પણ ડગમગી જવાની. એમને પણ લાગવા માંડશે કે નક્કી આ પરદેશી પાસે ઢાંકવા જેવું કશું જરૂર છે, ખુલ્લું પડી જાય તો પોતે ઉઘાડો થઈ જશે એવો ડર આ પરદેશીને હશે અને એટલે જ નગરજનો એને નિર્વસ્ત્ર કરવા માગે છે ત્યારે એ એનો વિરોધ કરે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં તટસ્થો પણ વિચારી શકતા નથી કે પેલા લોકો શા માટે આનાં કપડાં ઉતારવાની કોશિશ કરે છે. કોઈ નબળી પળે ભલભલા તટસ્થોને પણ નગરવાસીઓની પંગતમાં બેસી જતા તમે જોયા હશે.

જાહેર જીવનમાં ગુસ્સો વ્યક્ત કરવાની એક તરાહ હોય. આવેશમાં આવીને જેમતેમ બોલી નાખીને વ્યક્ત થતો ગુસ્સો ગમે એટલો સાચો હોય તોય એ વેડફાઈ જાય. આવી તક ગુમાવી દેવાથી બે રીતે નુકસાન થાય. ગુસ્સો કરનારની જેન્યુઇનનેસ ઢંકાઈ જાય અને જેઓ ગુસ્સાને પાત્ર છે તેઓને આરોપી મટીને ફરિયાદી બનવાની તક મળી જાય.

અંગત જીવનના ગુસ્સાની બાબતમાં પણ લગભગ આ જ માપદંડો લાગુ પડે. વ્યવહાર દ્વારા કે લાગણી દ્વારા જોડાયેલી અન્ય વ્યક્તિઓ સામે ગુસ્સો ન જ કરવો એવું ન કહી શકાય. સામેની વ્યક્તિ કશુંક ખોટું કરતી હોય ત્યારે એના હિતમાં પણ ગુસ્સો કરવો પડે. સામેની વ્યક્તિઓ તમને અન્યાયકર્તા વર્તણૂક દેખાડતી હોય ત્યારે પણ ગુસ્સો કરવો પડે. પણ આવો સાચો ગુસ્સો જેમતેમ બોલી નાખવાથી કે ઘાંટા પાડીને દલીલો કરવાથી વેડફાઈ જવાનો. ગુસ્સો કરવાનો કોડ ઑફ કન્ડક્ટ કોઈએ નક્કી નથી કરી આપ્યો. દરેક વ્યક્તિએ પોતાની જાતે જ એના નિયમો બનાવી લેવા પડે.

મગજ તપી જાય કે માથું ફાટફાટ થાય એવી પરિસ્થિતિમાં ઇન્સ્ટન્ટ ગુસ્સો પચવામાં ભારે સાબિત થાય. વાસ્તવમાં એ ગુસ્સો નહીં, આવેશ હોય છે. નકરી પ્રતિક્રિયા – બીજું કશું જ નહીં. અંગત જીવનમાં પણ ગુસ્સો વ્યક્તિનિરપેક્ષ બનવો જોઈએ અર્થાત્ સામેની વ્યક્તિ કશુંક ખોટું કરી રહી હોય ત્યારે 'તમે તો છો જ આવા' એવા શબ્દો વાપરીને આખેઆખી વ્યક્તિને ઝપટમાં ન લેવાની સાવચેતી રાખીને ગુસ્સાને વસ્તુલક્ષી કે મુદ્દાલક્ષી બનાવી શકાય. આ ચોક્કસ બાબત વિશે તમારું વર્તન ન ગમ્યું, આ ખાસ પ્રસંગે તમે જે નિર્ણય લીધો તે બરાબર નહોતો, કે પછી તમારા વ્યક્તિત્વની આટઆટલી બાબતો સાથે હું બિલકુલ સહમત થઈ શકું એમ નથી; એવું કહીને તમારા ગુસ્સાને સંસ્કારી બનાવી શકાય.

આવેશ દ્વારા વ્યક્ત થઈ જતો ક્રોધ વ્યક્તિને પોતાને જ નુકસાનકારક પુરવાર થાય. તત્ક્ષણના સંયમ પછી થતો ગુસ્સો વ્યક્તિને પોતાને તો એ નુકસાનમાંથી બચાવી જ લે, સામેની વ્યક્તિને પણ પોતાનામાં રહી ગયેલી ખામીઓ સુધારવાની તક આપે. કોઈક પરિસ્થિતિમાં સર્જાયેલી મડાગાંઠ આવેશવાળા ગુસ્સાથી ઉકેલવાને બદલે વધુ સખત બની જાય છે. ભવિષ્યમાં એ એક ગાંઠને કારણે બીજી અનેક વિકટ પરિસ્થિતિ સર્જાય. સમય જતાં એ ગાંઠ ઉકેલી પણ જાય તોય પેલી વિકટ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવામાં અનેકગણી શક્તિઓ ખર્ચાઈ જાય. આવેશને સંયમમાં રાખવાનું કામ આના કરતાં ઘણી ઓછી શક્તિએ કરી શકાય છે.

આવેશને વાળવા માટેનો ઉત્તમ ઉપાય જે બાબતે ગુસ્સો પ્રગટ્યો હોય એ વિશે વિચારવાનું બંધ કરી દેવાનો નથી. વિચાર ચોક્કસ રાખવો, પણ એ વિચારપ્રક્રિયાને લાગણીના રસ્તે લઈ જવાને બદલે તર્ક કે બુદ્ધિના માર્ગે વાળી લેવી. કોઈકનું વર્તન તમને અયોગ્ય લાગે ત્યારે ગુસ્સે થવાનો તમને હક્ક છે, પણ આવું વર્તન કરવા પાછળનાં એનાં કારણો વિશેની પૂરતી માહિતી કે હકીકતો તમારી પાસે તે ક્ષણે ન હોય એ શક્ય છે. શક્યતા

એવી પણ ખરી કે ઘાંટા પાડીને કે દલીલો કરીને તમે એ કારણો જાણવાની કોશિશ કરો છો ત્યારે તમારી ધાકને કારણે વ્યક્તિ તમને પૂરતી માહિતી આપવા માટે કે યોગ્ય સંદર્ભો સમજાવવા માટે અસમર્થ બની જાય.

ગુસ્સો ક્યારેય દબાવવો નહીં, માત્ર ખાળવો અને કોઈક બીજા રસ્તે વાળી દેવો. દાબી દીધેલો ગુસ્સો શક્ય છે કે કોઈ અન્ય પ્રકારે ફૂટી નીકળે. મનમાં ધૂંધવાયા કરવાને બદલે એ ધુમાડો બહાર નીકળી જાય એ સારું. પણ વધારે સારું એ કે બહાર નીકળતો આ ધુમાડો ચારેકોર પ્રસરી જાય એ રીતે બહાર નીકળવાને બદલે ચીમની કે ધુમાડિયા વાટે ફેંકાઈ જાય. જેમની પાસે આવી ચીમની નથી હોતી એમના વ્યક્તિત્વની દીવાલો અંદર પ્રસરી જતા ધુમાડાની મેશથી કાળી બની જાય છે. દરેક ઘરમાં જેમ એક મોરી કે ખાળ હોવાં જરૂરી છે એવી રીતે દરેક માણસમાં આવી ચીમની પણ અનિવાર્ય છે.

27

ક્યારેક ધાર્યું કરવું, ક્યારેક જતું કરવું

તમામ પ્રયત્નો કર્યા પછી પણ હેતુ પૂરો નથી થતો ત્યારે હેતુની અપૂર્ણતાનો અસંતોષ ભલે રહે, પૂરેપૂરા પ્રયત્નો કરી છૂટ્યાનો સંતોષ જરૂર સર્જાતો હોય છે.

ધાર્યું ધણીનું થાય એવું આશ્વાસન ક્યારેક અધૂરા પ્રયત્નોમાં પરિણમે. નસીબમાં જે હશે તે થશે એવું પહેલેથી જ માનીને ચાલવાથી વ્યક્તિ પોતાનામાં રહેલી શક્તિઓને બહાર લાવવાના પ્રયત્નોમાં થોડીક કચાશ, થોડીક ઢીલાશ લાવી દે છે. જે કામ હાથમાં લીધું હોય તે 'ના કેમ થાય' એવું વિચારીને કરવામાં આવે ત્યારે જ માણસ પોતાની તમામ સુષુપ્ત સંભાવનાઓને જગાડી શકે.

જિંદગીની ઘણી બધી બાબતોમાં નમતું ન જોખવામાં જ માલ છે. ચારે તરફથી જાતભાતનાં દબાણો આવ્યાં કરતાં હોય તે વખતે પોતાની મક્કમતા ટકાવી રાખવાના પ્રયત્નો કરવાથી જે સંતોષ મળે છે તે દીર્ઘકાલીન હોય છે અને અવર્ણનીય પણ. માણસ પોતાનું વ્યક્તિત્વ અખંડ રાખવા માટે જે કંઈ કરે તેનું નામ મક્કમતા અને તે અનિવાર્ય.

પર્સિવરન્સ અંગ્રેજીનું એક ઉત્તમ ક્રિયાવાચક નામ (નાઉન) છે. પર્સિસ્ટ એટલે આગ્રહ રાખવો, જીદ પકડવી. પર્સિવરન્સ એટલે ખંત, મચી પડવું, મંડ્યા જ રહેવું. હેતુને વળગી રહેવું. તંત ન છોડવો. ક્યારેય હાર નહીં માનું એવી લોખંડી માનસિકતા આ પર્સિવરન્સમાંથી નીપજે. કાચની એક બાટલીમાં પ્રવાહી ભર્યું હોય તો એને બીજા પાત્રમાં રેડતી વખતે તમને ખબર પડે છે કે કેટલું ઠલવાયું અને કેટલું બાકી રહ્યું. કોઈક કામ પાછળ તમે તમારી તમામ શક્તિ ખર્ચો છો ત્યારે કેટલું ઠલવાયું એ તમે જોઈ શકો છો, અનુભવી શકો છો, પણ કેટલું બાકી રહ્યું છે એનો તમને ક્યારેય અંદાજ રહેતો નથી. પૂરેપૂરા ખાલી થઈ ગયા પછી જ ખ્યાલ આવે કે તમારામાં કેટલું હતું. રસોઈના તપેલામાંથી વાનગીનો છેલ્લો અંશ કાઢી લેતી વખતે કડછીના ઘર્ષણથી જે રણકાર થાય કે પછી મોટા ગ્લાસમાંથી સ્ટ્રૉ વડે ફેન્સી પીણું પીતા રહ્યા પછી છેલ્લું બુંદ ચુસાઈ જાય અને જે સુસવાટો સંભળાય તે એટિકેટ માટે ખરાબ – પણ એ રણકાર, એ સુસવાટો પોતાનામાં ન સંભળાય ત્યાં સુધી ખંતથી મંડી પડવું, એ તમામ શક્તિઓ નિચોવી નાખવી એનું નામ પર્સિવરન્સ. જે વ્યક્તિ પોતાનું ધાર્યું કરવા માગે છે તે આ રણકાર, આ સુસવાટો ન સંભળાય ત્યાં સુધી પીછેહઠ કરતી નથી. પણ સુસવાટો સંભળાઈ ગયા પછીય જે રોકાતી નથી, સ્ટ્રૉ ચૂસવાનું ચાલુ રાખે છે; એ વ્યક્તિ પોતાની મક્કમતાને જીદમાં પલટી રહી છે. કશું જ મળવાનું નથી, કશું જ વળવાનું નથી એવી આખરની ખાતરીનું સ્પષ્ટ સિગ્નલ મળી ગયા પછી માણસે જતું કરવું પડે. ભગવાનને જે ગમ્યું તે ખરું અને હરિઇચ્છા બલિયસિ વગેરે આશ્વાસનોનો પ્રવેશ આ તબક્કે થવો જોઈએ, એથી પહેલાં નહીં.

તમામ પ્રયત્નો કર્યા પછી પણ હેતુ પૂરો નથી થતો ત્યારે હેતુની અપૂર્ણતાનો અસંતોષ ભલે રહે, પૂરેપૂરા પ્રયત્નો કરી છૂટ્યાનો સંતોષ જરૂર સર્જાતો હોય છે. આ સંતોષ પેલા અસંતોષ કરતાં ભલે મોટો ન હોય, એટલો ને એટલો જ હોય તો પણ અસંતોષવાળી લાગણીમાંથી સર્જાતી હતાશામાંથી માણસને એ ઉગારી લે છે. દરેક વખતે પોતાનું ધાર્યું જ થવું જોઈએ એવી જીદ માનસિક પુખ્તતામાં પ્રવેશી ગયેલી બાલિશતાના અંશની નિશાની છે. ઘણી વખત પરિણામ આવ્યા પછી પ્રતીત થાય કે આપણું ધાર્યું ન થયું તે જ સારું થયું.

ધાર્યું કરવામાં જેટલી મક્કમતાની જરૂર પડે છે એટલી જ મક્કમતા જતું કરવામાં વપરાય છે. જતું કરવાનો નિર્ણય લેવો સહેલો નથી. હજુ એક વખત પ્રયત્ન કરી લેવાની લાલચ આ નિર્ણયને વિલંબમાં નાખે છે. ક્યારેક એવું બને કે આ હજુ એક વખતનો પ્રયત્ન કરવામાં માણસનું આત્મગૌરવ ગીરવે મુકાઈ જાય. વધારાનો એ

છેલ્લો પ્રયત્ન એને હતાશાની એવી ખાઈમાં ધકેલી દે જેમાંથી ઉપર ચઢવામાં બાકીની આખી જિંદગી ખર્ચાઈ જાય.

જતું કરવું એ કોઈ નિર્બળતાની નિશાની નથી. છેવટ સુધીના પ્રયત્નો કરી છૂટ્યા પછી જતું કરી દેવાથી કઈ દિશા બંધ છે એની ખાતરી મળી જાય અને એવી ખાતરી મળ્યા પછી નવી દિશાઓ તરફ જોવાની દૃષ્ટિ મળે.

28

તીર છૂટી ગયા પછી અડધે રસ્તેથી પાછું વાળવાની કળા

કોઈક કશુંક કહે કે તમે કશુંક વાંચો, જુઓ કે સાંભળો ત્યારે મન એનો તાત્કાલિક પ્રતિભાવ આપે છે. તત્કાળ પ્રતિભાવ હંમેશાં સાચો હોય એ જરૂરી નથી.

મેડિસિન ક્ષેત્રે સેકન્ડ ઓપિનિયનનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું. એ જ રીતે લોકો સાથેના વ્યવહારમાં સેકન્ડ રિએક્શનનું મહત્ત્વ સમજાવું જોઈએ. સેકન્ડ રિએક્શન નવી કૉઇન કરેલી ટર્મ છે. એનું ગુજરાતી શું કરીશું? પાછોતરી પ્રતિક્રિયા જરાક વિચિત્ર લાગે છે, સેકન્ડ રિએક્શન જ અત્યારે ઠીક છે. જોકે, પાછોતરાનો અર્થ આફ્ટર થાય.

કોઈક કશું કહે કે તમે કશુંક વાંચો, જુઓ કે સાંભળો ત્યારે મન એનો તાત્કાલિક પ્રતિભાવ આપે છે. તત્કાળ પ્રતિભાવ હંમેશાં સાચો હોય એ જરૂરી નથી. 'હું તો મનમાં આવ્યું તે કહી દઉં' એવું કહેનારા લોકો બીજાને દૂભવીને પસ્તાતા હોય છે. એમને મોડેથી સમજાય છે કે મનમાં જે ઊગ્યું તે તરત જ કહી દીધું ન હોત તો ફેરવિચારની તક મળી શકી હોત. સેકન્ડ થૉટને ફેરવિચાર કહીએ એમ સેકન્ડ રિએક્શનને ફેરપ્રતિભાવ કહી શકીએ?

ચિડાઈ જવું, રિસાઈ જવું, અપસેટ થઈ જવું, મૂડ જતો રહેવો, સામે બોલી નાખવું -- આ બધા પ્રતિભાવો આપણે અનેકવાર આપીએ છીએ. ખાસ કરીને કોઈકે અણગમતી વાત આપણને કરી હોય, કોઈકે સીધી યા આડકતરી રીતે આપણું અપમાન કર્યું હોય (અથવા તો આપણને એવું લાગતું હોય કે આપણું અપમાન થયું છે), ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે આપણી તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા સામી વ્યક્તિને દુઃખ આપનારી હોવાની. દાખલા તરીકે મેં તમને ફોન કર્યો અને તમે ઝાઝી ઉષ્મા બતાવ્યા વગર ટૂંકમાં વાત પતાવીને ફોન મૂકી દીધો ત્યારે મારી તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા માઠું લાગવાની આવવાની. એક કામ જે થઈ જ જવાનું હતું તે નહીં થઈ શકે એવા સમાચાર મળે છે ત્યારે હતાશ થઈ જવાય છે. કોઈક તમારા મોઢે અપમાનજનક શબ્દો કહે છે તે વખતે તમે કાં તો ચૂપ થઈ જાઓ છો કાં તો સામો જવાબ આપો છો. ચૂપ રહો છો તો પાછળથી વિચાર આવે છે કે સામો જવાબ આપી દીધો હોય તો સારું થાત; અને સામો જવાબ આપ્યો હોય તો ક્યારેક એવું પણ લાગી શકે કે આના કરતાં ચૂપ રહ્યા હોત તો સારું થાત. સેકન્ડ રિએક્શન આપણા પ્રથમ પ્રતિભાવને દબાવતાં નહીં, એને ઓળખતાં શીખવે છે. ફોન પર તમારી ઉષ્માહીન વાત સાંભળીને મને માઠું લાગ્યું એ મારી પ્રથમ પ્રતિક્રિયા. પણ ત્યાં જ અટકી જવાને બદલે, જો બીજી પ્રતિક્રિયા સુધી પહોંચવાની ધીરજ રાખું તો એ દરમિયાન સમજી શકું કે તમારી ઉષ્માહીન વાતનો અર્થ તમારો મારા માટેનો ભાવ ઓછો થઈ ગયો છે એવું ન પણ હોય. શક્ય છે કે તમે ખૂબ કામમાં હો, શક્ય છે કે મેં ફોન કર્યો તે પહેલાં તમને પોતાને કોઈક માઠા સમાચાર મળ્યા હોય, શક્ય છે કે... અનંત શક્યતાઓ હોવાની. સેકન્ડ રિએક્શનને મહત્ત્વ આપ્યું હોય તો પ્રથમ પ્રતિભાવને ઓગાળી શકાય, પ્રથમ પ્રતિભાવને બીજી વ્યક્તિ સુધી પહોંચતો રોકી શકાય, તમને પોતાને તેમ જ બીજાને થતું નુકસાન રોકી શકાય.

સેકન્ડ રિએક્શન એટલે સામેવાળાને ખોટું ન લાગે એટલે જુઠ્ઠું બોલવું કે દંભ કરવો એવું નહીં. તમને પોતાને તમારી જ લાગણીઓને વધુ સારી રીતે ઓળખવા મળે એ માટેની તક ઊભી કરવી એટલે સેકન્ડ રિએક્શનની રાહ જોવી.

કશુંક બન્યું અને ગુસ્સો આવી ગયો. બન્યું હતું જ એવું કે ગુસ્સો આવવાનો હતો. પણ ગુસ્સાની

અભિવ્યક્તિ થાય તે પહેલાં અટકીને વિચારવું કે શા માટે ગુસ્સો આવી રહ્યો છે, એવું થયું એમાં મારો વાંક કેટલો; મારી જગ્યાએ બીજું કોઈક, જેમને હું આ બાબતમાં આદર્શ માનું છું એવું કોઈક, હોય તો એ આ જ રીતે ગુસ્સો કરે કે બીજી કોઈક રીતે વર્તે? મારો ગુસ્સો ગમે તેટલો વાજબી હોય તો પણ એ ગુસ્સો વ્યક્ત થઈ ગયા પછી જે નુકસાન થવાનું છે તે સહન કરવાની મારી તૈયારી ખરી? એ ગુસ્સો વ્યક્ત થઈ ગયા પછી સામેની વ્યક્તિ જે રીતે ઘવાઈ જવાની છે એ મને ગમશે? પ્રથમ પ્રતિભાવ ગુસ્સાનો હોવા છતાં દ્વિતીય પ્રતિભાવ કંઈક જુદો આવશે – જો આ પ્રશ્નો સર્જાયા હશે તો, જો આવા પ્રશ્નો સર્જાઈ શકે એવું તમે સ્વીકાર્યું હશે તો, જો તમારા મનની ભૂમિ તમે આવા પ્રશ્નોનો ઉદ્ભવ થાય એટલી ફળદ્રુપ બનાવી હશે તો.

સેકન્ડ રિઍક્શનનું મહત્ત્વ આપણે હંમેશાં સમજ્યા છીએ પણ એને સ્વીકારતાં શીખ્યા નથી. 'પાછળથી વિચારતાં મને લાગ્યું કે એની વાત બરાબર હતી' – આવી લાગણી શું તમને ક્યારેય નથી થઈ? 'એક રીતે જોઈએ તો એની વાત પણ સાચી હતી, છતાં જે થઈ ગયું તે થઈ ગયું' એવું વિચારીને આપણે પ્રથમ પ્રતિક્રિયાને કારણે થઈ ગયેલું નુકસાન સ્વીકારી લઈએ છીએ. પણ સેકન્ડ રિઍક્શન સુધી થોભી જઈએ તો જે થઈ ગયું તે થઈ ગયું એવું માનીને હાથ પર હાથ જોડીને બેસી રહેવું ન પડે. સેકન્ડ રિઍક્શન એટલે તીર છૂટી ગયા પછી, એને અડધે રસ્તેથી પાછું વાળી લેવાની કળા.

દરેક વખતે સેકન્ડ રિઍક્શન પ્રથમ પ્રતિભાવ કરતાં અલગ હોય એ જરૂરી નથી. ક્યારેક પ્રથમ પ્રતિભાવ જેવો જ ફેરપ્રતિભાવ પ્રગટે. પણ આવા સંજોગોમાંય એમાં પુખ્તતા ઉમેરાયેલી હશે, એ વધુ ઘડાયેલી અને ઠરેલ પ્રતિક્રિયા હશે, જેને માટે ભવિષ્યમાં અફસોસ નહીં થાય.

29

નીતર્યું અને ડહોળાયેલું

પોતાની સંકુચિતતા ખુલ્લી ન પડી જાય એ માટે લોકો તમારી વિશાળતાને વેતરી નાખવા એકસામટા ઊતરી પડતા હોય છે.

વર્ષો પહેલાં એક ખૂબ જાણીતી અંગ્રેજી ડિઝેસ્ટર ફિલ્મ આવી હતી – ધ પોસાયડન ઍડ્વેન્ચર. એસ.એસ. (સ્ટીમ શિપ) પોસાયડન નામનું એક વિરાટ પૅસેન્જર જહાજ દરિયાનાં તોફાનોમાં સપડાય છે અને એમાંના મુસાફરોને ઉગારી લેવા કેવી કટોકટીઓનો સામનો થાય છે એ વિષય હતો. બૉક્સ ઑફિસ હિટ ફિલ્મ હતી. એ ફિલ્મ એ જ નામની નવલકથા પરથી ઊતરી હતી. નવલકથાકારનું નામ પૉલ ગૅલિકો. સફળ નવલકથાકાર અને ફિલ્મ પટકથા લેખક હોવા ઉપરાંત પૉલ ગૅલિકોએ બાળકો માટેની વાર્તાઓ પણ લખી. એક વાર્તા જાદુગરોની વાર્તા છે.

દુનિયાના તમામ જાદુગરો એક નગરીમાં જાદુમહોત્સવ ઊજવવા ભેગા થયા છે. દર વર્ષે ઊજવાતા આ ઉત્સવ દરમ્યાન જાદુગરો એકબીજા પાસેથી નવા નવા જાદુઓ શીખે અને શીખવાડે. એક વર્ષે આ મૅજિક ફેસ્ટિવલમાં નવો યુવાન જાદુગર આવ્યો. એ હાથકરામતના કીમિયાઓથી જાદુ નહોતો કરતો, પણ એની પાસે કોઈક દૈવીશક્તિ હતી એટલે જાદુ કરી શકતો હતો. એની પાસેના નવા નવા જાદુઓ જોઈને બીજા જાદુગરોએ એને કહ્યું, તું આ બધી ટ્રિક્સ અમને શિખવાડ, અમે તને અમારી તરકીબો બતાવીશું. પેલો સાચો જાદુગર મૂંઝાઈ ગયો. મને તો કોઈ યુક્તિ નથી આવડતી, હું જે કરું છું એ તો આપોઆપ થાય છે. તમને હું શું શીખવાડું? કેવી રીતે શીખવું? આ યુવાન જાદુગરને ખબર જ નહીં કે બીજાઓના જાદુ વાસ્તવમાં તો હાથચાલાકીના જ ખેલ છે. ક્યાંથી ખબર હોય? એ તો કોઈ દિવસ જાદુ કરતાં શીખ્યો નહોતો. જાદુની કળા એના માટે કુદરતી બક્ષિસ હતી. એણે માની લીધેલું કે બધા જાદુગરો પાસે એવી બક્ષિસ છે ને એટલે એ લોકો પણ મારી જેમ જાદુના ખેલ કરી શકે છે. વાર્તા આગળ વધે છે ને છેવટે બધા જ જાદુગરો આ યુવાન જાદુગરને તરછોડવા લાગે છેઃ તું તો બનાવટી જાદુગર છે, તને કશું આવડતું જ નથી, તારી પાસે કોઈ કળા જ નથી. પેલો યુવાન જાદુગર મૂંઝાયા કરે છેઃ લોકો કેમ મને બનાવટી કહેતા હશે!

દુનિયામાં એવા ઘણા માણસો છે જેમની પાસે કુદરતી બક્ષિસ છે પણ તેઓ હાથચાલાકીથી ટેવાઈ ગયેલા બાકીના લોકો સાથે મેળ પાડી શકતા નથી, કોઈ એમને સમજતું નથી.

તમે સાચા હોવા છતાં લોકો બનાવટી કહીને તમને ઉતારી પાડે છે. વાસ્તવમાં લોકોને અંદરથી તો ખબર હોય છે જ કે તમે સાચા છો, પણ આ વાતનો જાહેરમાં સ્વીકાર તેઓ કરતા નથી. કરે તો એમનું પોતાનું બનાવટીપણું ખુલ્લું પડી જાય. સાચા માણસને તેઓ પોતાના જેવો બનાવી નથી શકતા ત્યારે કમસે કમ એને બીજાની આંખ આગળ બનાવટી ચીતરવાની કોશિશ જરૂર કરે છે. આવા સાચા માણસો પારદર્શક હોય એટલે એમની આરપાર બધું જ જોઈ શકાય. એમના જળમાં પડેલું નાનકડા તણખલા જેવું કચરું પણ તરત જ દેખાઈ જાય. લોકો એ કચરું બિલોરી કાચ તળે મૂકીને જુએ અને બીજાને દેખાડતા ફરે. બિલોરી કાચવાળા લોકો સમજતા નથી હોતા કે પેલાનું જળ નીતર્યું છે એટલે આ કચરું દેખાયું. પોતાનું તો સાવ ડહોળું-કાદવિયું પાણી છે. એમાં પડેલા ઢેર સારા કચરાનું શું?

પેલા સાચા જાદુગરની કલ્પનાવાર્તા જેવી જ અવસ્થા વાસ્તવની દુનિયામાં રહેતા લોકોની હોય છે. ઑક્ટ્રૉય નાકે દસે એક કર્મચારી પ્રામાણિક હોય તો એ પ્રામાણિક નથી રહી શકતો. બાકીના નવ લાંચખાઉ કર્મચારીઓ સામદામદંડભેદથી એને અપ્રામાણિક બનાવીને જ જંપશે. દુનિયામાં જે લોકો તમારા જેટલા સારા નથી તેઓ

ઇચ્છે છે કે તમે પણ એમના જેવા બની જાઓ, જેથી પોતે ક્યારેય એવું મહેસૂસ ન કરે કે બીજું કોઈક પોતાના કરતાં ઊંચું છે, આગળ છે, વધારે સારું છે. એમની લાખ કોશિશ બાવજૂદ તમે એમના જેવા નહીં થાઓ તો તેઓ તમને હડધૂત કરશે, તમારામાંના તણખલા જેવા કચરા પર બિલોરી કાચ મૂકીને દેખાડ્યા કરશે, પોતાની નાનપ છુપાવવા બીજાની મોટપને ખરડી નાખવાનું એમને ફાવતું હોય છે. પોતાની સંકુચિતતા ખુલ્લી ન પડી જાય એ માટે તેઓ તમારી વિશાળતાને વેતરી નાખવા એકસામટા ઊતરી પડતા હોય છે.

શું કરીશું આપણે? આપણે જેવા છીએ એવા રહેવાની કોશિશ કરીશું. બદલાઈને એમના જેવા નહીં થઈ જઈએ – ગમે એટલી લાલચ તેઓ આપશે તો પણ નહીં અને ગમે એટલી ધાકધમકી આપશે તો પણ નહીં. સજા કરવાનો કે વર્તુળ બહાર મૂકવાનો ડર દેખાડશે તો પણ શરણે નહીં જઈએ. બદલાવું હશે જ તો જેવા છીએ એના કરતાં વધુ સારા બનવાની કોશિશ કરીને બદલાઈશું, પણ બદલાઈને દુનિયા જેવા તો નહીં જ થઈએ. નીતર્યા જળે પોતાના સ્વીકાર માટે, સમાજની સ્વીકૃતિ માટે, શા માટે ડહોળાયેલા થઈ જવું પડે? આવું કરવામાં જે કંઈ સહન કરવું પડશે તે સહન કરીશું. સહન તો ઘણુંબધું કરવું પડશે. એક એકલા જીવની સામે અક્ષૌહિણીસેના છે. પણ ડરીને જીવવું શું કામ?

જૂઠની બોલબાલા હોય એવા આ જગતમાં તમારાં સત્યોનો કોઈ ભાવ ન પૂછે તો શું કરવાનું? રાજેશ રેડ્ડીની ગઝલનો પેલો શે'ર યાદ છે? જેમાં એમણે કહ્યું હતું કે લિલામ વખતે આ તમામ જૂઠાણાઓ તો ચડસાચડસીમાં ખૂબ મોટી કિંમતે વેચાઈ ગયાં, પણ સાચની કોઈએ બોલી પણ લગાવી નહીં. આવું જ થતું હોય છે. રેડ્ડીએ બીજા એક શે'રમાં કહ્યું હતું કે જૂઠને ફેલાતાં બસ થોડીક પળ લાગે છે, જ્યારે સાચને પ્રસરતાં કંઈ કેટલાય જમાના લાગી જાય છે. આપણે રાહ જોઈશું. જમાનાઓ સુધી રાહ જોઈશું. આપણા આ સત્યની બોલી બોલાય ને એનું કોઈ લેવાલ ન હોય તો પણ રાહ જોઈશું. છેવટે, એ આપણું સત્ય છે. એ જ તો બચ્યું છે આપણી પાસે. કદાચ, માત્ર આપણી જ પાસે એ બચ્યું છે.

30

તમે સાધારણ છો કે અસાધારણ

બીજાને છેતરનારા લોકો સમય જતાં, આદતથી મજબૂર થઈને, પોતાની જાતને જ છેતરતા થઈ જતા હોય છે.

જૂની ટેવો, જૂની ઘરેડો અને જૂના વિચારો એનાં એ જ રહે છે. આ એવાં ટેવ, ઘરેડ અને વિચારો છે જેના પર જાળાં બાઝી ગયાં છે, જે ઘસાઈને લપટાં થઈ ગયાં છે, કશો ઉપયોગ નથી રહ્યો એનો, એટલું જ નહીં, ભારરૂપ બની રહ્યાં છે. છતાં આદતને કારણે, નિભાવી લેવાની સહનશીલતાને કારણે આપણે એને છોડતા નથી, છોડી શકતા નથી. આવા ભૂતકાળમાંથી સર્જાતું ભવિષ્ય પણ વાસી હોવાનું. આસપાસનું બધું જ બદલાઈ જાય છે, પણ અતીતના આ ભારને લીધે આપણે નથી બદલાઈ શકતા.

બદલાવા માટે ઑર્ડિનરી બની જવું પડે. ઑર્ડિનરી હોવામાં અને મીડિયોકર હોવામાં ફરક છે. રજનીશજીએ આ ફરક સરસ રીતે સમજાવ્યો છે. એમણે મીડિયોક્રિટીને 'રિટાર્ડેડનેસ ઑફ ઇન્ટેલિજન્સ' (બુદ્ધિમત્તાનું કુંઠિતપણું) ગણાવી છે. આ હિસાબે ઑર્ડિનરીનેસ એટલે એક્સ્પાન્શન ઑફ ઇન્ટેલિજન્સ, બુદ્ધિપ્રતિભાનો વિકાસ. માણસ પોતાને અસાધારણ માનવામાંથી ઊંચો આવે તો જ એની પ્રજ્ઞાનું ફલક વિકસે. સાધારણ હોવું એટલે, જરા ભારેખમ ભાષામાં, આત્મજાગૃતિ થવી. સમાજમાં અને દુનિયામાં કોઈ ઇચ્છતું નથી કે તમે ઇન્ટેલિજન્ટ હો. કારણ કે તમે જેટલા ઇન્ટેલિજન્ટ હશો એટલી એમને વધુ તકલીફ પડવાની છે – તમારું શોષણ કરવામાં, તમને ગુલામ બનાવવામાં. દરેક સ્થાપિત હિતને રસ હોય કે તમે મીડિયોકર રહો, મામૂલી જ રહો અને મીડિયોકર વ્યક્તિને મીડિયોકર જ રહેવા દેવી હોય તો તેનો ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે, એનામાં એવી ભ્રમણા ઊભી કરો કે એ પોતે એક્સ્ટ્રા-ઑર્ડિનરી છે. પોતે અસાધારણ છે એવું માનવા માણસ ક્યારે પ્રેરાય? જ્યારે એ ભયંકર લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતો હોય, જ્યારે એનામાં છલોછલ ઇન્ફિરિયોરિટી કૉમ્પ્લેક્સ ભર્યો હોય ત્યારે. એવી ગ્રંથિ છુપાવવા એ પોતાની આ લાગણીથી તદ્દન સામેના છેડે પહોંચીને ભ્રમણામાં રાચતો હોય છે કે પોતે કંઈક છે, બીજાઓ કરતાં ઊંચો છે, અસાધારણ છે, સમથિંગ સ્પેશ્યલ છે. આવી વ્યક્તિઓ પોતે જ પોતાને છેતરતી હોય છે, બીજાઓ ઝાઝી વાર એનાથી નથી છેતરાતા.

આની સામે જે સાધારણ માણસ છે, ઑર્ડિનરી મૅન, એ કુદરતનો જ એક ભાગ છે. એનું અસ્તિત્વ સ્વાભાવિક છે. સાહજિક છે. કુદરત પોતે ક્યારેય સ્પેશ્યલ કે વિશેષ માણસ પેદા નથી કરતી. કુદરત યુનિક અથવા આગવા અથવા નોખા માણસો પેદા કરે છે, સ્પેશ્યલ નહીં. દરેક માણસ પોતાની રીતે આગવો હોય, નોખો હોય. સાધારણ માણસની આ જ મઝા છે. એને ક્યારેય પોતે એક્સ્ટ્રા-ઑર્ડિનરી છે એવો ભ્રમ નથી સતાવતો, એવો ભ્રમ સાચવવા માટે કરવી પડતી ચોવીસ કલાકની દંભી રીતિ-નીતિઓમાંથી એ ઊગરી જાય છે. એ જાણે છે કે દેવદારના વૃક્ષ અને ગુલાબના છોડની સરખામણી ન હોય. પરસ્પરની સ્પર્ધા વિના બેઉનું સાહજિક, નૈસર્ગિક સહઅસ્તિત્વ શક્ય છે. એ બેઉ વચ્ચે કોણ સૌથી ઊંચું એવી શરત લાગતી નથી કે કોણ સૌથી સુગંધી એવી શરત પણ તેઓ લગાવતાં નથી. બેઉએ એકબીજાના આગવાપણાને સ્વીકારેલું હોય છે. એમનું પોતપોતાનાપણું, નોખાપણું એકમેક સામે હરીફાઈમાં નથી ઊતરતું.

શરૂઆતમાં કદાચ મુશ્કેલ લાગે એ સ્વીકારવાનું કે આપણે એક્સ્ટ્રા-ઑર્ડિનરી નથી. ચૂભે પણ ખરું. આપણે સાધારણ છીએ એ વાત સ્વીકારી લીધા પછી ખૂબ હળવા બની જવાય. બંધિયારપણામાંથી મુક્તિ મેળવીને વિશાળતામાં પ્રવેશ થતો હોય છે. બહુ મોટો બોજ દૂર થઈ જતો હોય છે. કારણ કે હવે એક્સ્ટ્રા-ઑર્ડિનરીપણાની, અસાધારણતાની ભ્રમણા સાચવી રાખવા પ્રયત્ન કરવાના રહેતા નથી. સાધારણ માણસો

સાદગીભર્યા, આંટીઘૂંટી વિનાના, અનકૉમ્પ્લિકેટેડ હોય હોય છે, સાહજિક રીતે નમ્ર હોય છે, આયાસ વિના વિવેકી હોય છે. એટલે જ તેઓ નોખા તરી આવે છે. એમની આંખમાં ચમકારો, એમના ચહેરા પર તેજ અને એમની વર્તણૂકમાં પ્રકૃતિદત્તપ્રભાવ તથા લાવણ્ય હોય છે. સાધારણ વ્યક્તિ ક્યારેય દુન્વયી સ્પર્ધામાં, રૅટ રેસમાં પડતી નથી. એમનામાં ક્યારેય તમને દ્વિધાભાવ જોવા નહીં મળે. તેઓ ક્યારેય દંભી પણ નહીં બની શકે. દંભી બનવાની એમને જરૂર પણ નથી પડતી. તમારામાં જે છે એ છુપાવવા જેવું હોય અથવા જે નથી એનો દેખાવ કરવો પડતો હોય ત્યારે તમારે દંભી બનવું પડે. સાધારણ માણસને તો પોતે જેવો હોય એવા દેખાવામાં કશો વાંધો નથી હોતો. અહીં એક ભવ્ય વિરોધાભાસ છે. જે પોતાને સાધારણ માને છે એ જ હકીકતમાં અસાધારણ અથવા તો એક્સ્ટ્રા-ઑર્ડિનરી હોય છે. અને જેઓ પોતાને બીજાના કરતાં ઊંચા માને છે, એક્સ્ટ્રા-ઑર્ડિનરી માને છે, તેઓ હકીકતમાં મીડિયોકર હોય છે.

સાધારણપણામાં દંભ તો નથી હોતો, બીજાને છેતરવાની ઇચ્છા પણ નથી હોતી. બીજાને છેતરનારા લોકો સમય જતાં, આદતથી મજબૂર થઈને, પોતાની જાતને છેતરતા થઈ જતા હોય છે. પોતાનો અસલી ચહેરો ભૂલી જતા હોય છે. પોતાને ભ્રમમાં રાખનારા લોકોને તમે એની ભ્રમણામાંથી બહાર લાવી શકતા નથી, કારણ કે આ ભ્રમણા એમની મૂડી હોય છે, એમનો ખજાનો હોય છે. એમને ખબર હોય છે કે આ ભ્રમણા નહીં હોય તો એની પાછળ રહેલાં અંધકાર, ખોખલાપણું, ઇન્ફિરિયોરિટી કૉમ્પ્લેક્સ બધું જ કૂદકા મારીને બહાર આવી જશે. તેઓ વળગી રહે છે આ ભ્રમણાને.

સાધારણપણાનો ભાવ જેમનામાં સ્થાયી થઈ ગયો છે એમને ક્યારેય કોઈ વ્યક્તિ સાથે ભેદભાવ રાખવો પડતો નથી. કુદરત સાથે એક થવામાંય એમને કોઈ અંતરાય નથી નડતો. આ સુંદર, વિશાળ, અનંત જગતમાં કોઈ અંતરાય નથી, નડતર નથી, કોઈ ઢાંકપિછોડો નથી એવી લાગણી જ કેવી અદ્ભુત છે.

31

કઈ જમીન પર કેવી ખેતી કરવી ?

શેક્સપિયર સૈનિક બનવા ગયો હોત તો પહેલી જ લડાઈમાં માર્યો ગયો હોત અને નેપોલિયન નાટ્યકાર બનવા ગયો હોત તો એના પહેલા જ નાટકનો પ્રેક્ષકોએ હુરિયો બોલાવ્યો હોત.

શું કરવું છે આ જીવનમાં એ નક્કી કરવાનું કામ સહેલું લાગતું હોય કે અઘરું, નક્કી તો કરવું જ પડે અને તેય બને એટલું જલદી. પોતાનામાં રહેલી પ્રતિભાને ઓળખવાનું કામ સહેલું નથી. અનેક દિશાઓમાં ખૂબ બધું કામ થઈ શકે છે એવા ખ્વાબમાં રાચી ન શકાય. વિકલ્પો ઓછા કરી નાખવાથી નક્કર પ્રગતિ થાય. એકાદ-બે ક્ષેત્રમાં એક કરતાં વધુ કામ થઈ શકે પણ મગજમાં ડઝન ક્ષેત્રોના વિકલ્પ રમતા હોય ત્યારે વારાફરતી સમજીવિચારીને એક પછી એક બારી બંધ કરતાં જવું પડે. જિંદગીમાં શું શું નથી જ કરવું એની યાદી તૈયાર કરી લેવાથી શું શું કરવું છે એ વિશેની સ્પષ્ટતા થઈ શકે છે.

સંતાનની પ્રતિભા ખુદ માબાપ ન ઓળખી શકે એવું બને. બાળક મોટું થાય, પુખ્ત વયનું નાગરિક બને અને કામધંધો કરતું થાય એ પછી પણ એ પોતાનામાં રહેલી ખરી ટૅલેન્ટને ઓળખી ન શકે એવું બને. દરેક માણસમાં એક યા બીજા પ્રકારની કુનેહ કેટલી છે તે જાણવાનો એકમાત્ર માર્ગ અંત:સ્ફુરણા જ છે. પછી પડીઆખડીને સમજ પડે કે આ અંત:સ્ફુરણા ખરી હતી કે ખોટી. ટ્રાયલ એન્ડ એરરની કસોટી પછી મોટાભાગની અંત:સ્ફુરણાઓ સાચી પુરવાર થાય. બસ, થોડીક ધીરજનો સવાલ છે.

અમિતાભ બચ્ચનને નાનપણથી અભિનયનો શોખ. પારિવારિક ઉજવણીઓ વખતે કે સ્કૂલ-કૉલેજના સમારંભોમાં તેઓ ઘણા ઉત્સાહથી નાટકમાં ભાગ લેતા. ઇનામો પણ જીતતા. પરંતુ ન તો એમણે પોતે, ન એમનાં માતા-પિતાએ ક્યારેય વિચાર્યું હતું કે અમિતાભમાં અભિનયને કારકિર્દી તરીકે સ્વીકારી શકવાની ક્ષમતા છે. અમિતાભની આ પ્રતિભા નાના ભાઈ અજિતાભે ઓળખી હતી. અમિતાભ તો એન્જિનિયર બનવા માગતા હતા અને માબાપે પુત્ર દેશના લશ્કરમાં અફસર બનશે એવું પણ ક્યારેક વિચાર્યું હતું. અમિતાભ ન ફોજી બન્યા, ન તો ઇજનેર.

બી.એસસી. સેકન્ડ ક્લાસ પાસ થઈને કલકત્તાની એક કંપનીમાં નોકરી કરવા જતા રહ્યા. છ વર્ષ નોકરી કરી. એ દરમિયાન એમના પિતા સોવિયેત લૅન્ડ–નેહરુ પારિતોષિકના ફળસ્વરૂપે રશિયા ગયા. અજિતાભે એમની પાસે એક મૂવી કૅમેરા મગાવ્યો. પિતાએ જેટલા રૂબલ બચ્યા હતા તે તમામ વાપરી કાઢીને અજિતાભની ઇચ્છા પૂરી કરી. મનમાં એક મૂંઝવણ: અજિતાભ શું કરશે આટલા મોંઘા કૅમેરાને?

અજિતાભે બડે ભૈયાની ફિલ્મ ઉતારી. અન્ય અભિનેતાઓની સરખામણીએ એના પ્લસ-માઇનસ દેખાડ્યા. પછી ફરીથી મૂવી ઉતારી. થોડાક ફોટોગ્રાફ્સ પાડ્યા. અજિતાભ તે વખતે મદ્રાસ નોકરી કરતા. ત્યાંથી મુંબઈ આવીને એમણે જ્યેષ્ઠ બંધુ અમિતાભની તસ્વીરો ઇત્યાદિ ફિલ્મ પ્રોડ્યુસરોને દેખાડી. ખ્વાજા અહમદ અબ્બાસના હાથમાં એક તસવીર આવી અને તરત એમને પ્રતીતિ થઈ કે મારા સાત હિન્દુસ્તાનીઓમાંનો એક આ જ છે. અને? અને ધ રેસ્ટ ઇઝ હિસ્ટરી.

અજિતાભને પોતાની પ્રતિભા પણ ક્યાં છુપાયેલી છે તેની જાણ હતી. નાનપણથી જ તેઓ પૉકેટમની બચાવતા, કંજૂસી કરીને મૂડી ભેગી કરતા. કુટુંબમાં બધા એને 'બનિયા' કહીને ચીડવતા. મોટા થઈને અજિતાભે વેપાર ઉદ્યોગ ક્ષેત્રે પોતાનું સામ્રાજ્ય ઊભું કર્યું. એટલું જ નહીં, બિગ બ્રધરની ખરી પ્રતિભા કઈ છે તે પણ દુનિયાને દેખાડી આપ્યું. શરૂનાં વર્ષોમાં એમણે મોટાભાઈની અભિનય કારકિર્દીનો બિઝનેસ-પાર્ટ પણ

સંભાળ્યો.

જિંદગીમાં કોઈક એવું જોઈએ જે તમને કહે કે તમારું ખરું કૌશલ્ય ક્યાં છુપાયેલું છે. તમે જાતે જ જો ઓળખી શકો તો ઉત્તમ, પણ તમારું ય જો અમિતાભ જેવું હોય તો જીવનમાં કોઈક એવું પાત્ર જોઈએ, કોઈક એવો સંબંધ જોઈએ જે તમારા માટે અજિતાભકર્મ કરી શકે.

પ્રતિભાવંત લોકો વિશે સ્વર્ગસ્થ હરિવંશરાય બચ્ચને એક બહુ સરસ વાત લખી છે કે પ્રતિભાવાન વ્યક્તિ શરૂઆતથી જ પોતાની રુચિ, પોતાની પ્રગતિ, પોતાનો ઝુકાવ, પોતાનો સ્વભાવ, પોતાની ક્ષમતા, પોતાની સંભાવના, પોતાના વિકાસની દિશા ઓળખી લે છે અને એ જ તરફ પોતાની સમગ્ર શક્તિને કામે લગાડી દે છે, જોતજોતામાં એ ઉન્નતિના શિખરે પહોંચી જાય છે.

હરિવંશરાય કબૂલ કરે છે કે અમિતાભે પોતાની પ્રતિભાને જલદી ઓળખી નહીં. એનાં મા-બાપે પણ ન ઓળખી. હરિવંશરાયજીની વાતમાં એક ઉમેરો કરવાનો કે પ્રતિભાવાન વ્યક્તિઓ પોતાની મર્યાદાઓથી પણ સભાન હોય છે. કઈ વાત કરવાનું પોતાનું ગજું નથી એની એમને જાણ હોય છે અને ભૂલેચૂકેય એ દિશામાં પગલું ભરાઈ ગયું તો વેળાસર અથવા બને એટલા જલદી ત્યાંથી પાછા હઠી જવામાં એમને સંકોચ નથી થતો. દાખલા તરીકે અમિતાભ રાજકારણમાંથી પાછા હઠી ગયા એ સારું જ થયું. એમના માટે, રાજકારણ માટે પણ.

હરિવંશરાયે આ સંદર્ભમાં એક મઝાની વાત કરી કે શેક્સપિયર પામી ગયો હતો કે પોતાનામાં નાટકકાર બનવાની પ્રતિભા છે. એ નાટકો લખતો ગયો અને દુનિયાનો સર્વશ્રેષ્ઠ નાટકકાર બન્યો. નેપોલિયન સમજી ગયો હતો કે પોતે એક ઉમદા સૈનિક અને તેજસ્વી સેનાપતિ બની શકે એમ છે અને એ જ દિશામાં એણે પોતાની સમગ્ર શક્તિ દાવ પર લગાડી દીધી. વિશ્વના સૌથી કુશળ, સૌથી સાહસિક સેનાનાયકોમાંનો એક એ બની શક્યો. એની સામે, જો શેક્સપિયર સૈનિક બનવા ગયો હોત તો પહેલી જ લડાઈમાં માર્યો ગયો હોત અને નેપોલિયન નાટ્યકાર બનવા ગયો હોત તો એના પહેલા જ નાટકનો પ્રેક્ષકોએ હુરિયો બોલાવ્યો હોત.

મોટાભાગના લોકો પોતાની જાતને ઓળખી શકતા નથી, હરિવંશરાય કહે છે અને ઉમેરે છે કે ક્ષમતા હોય ક્લાર્ક બનવાની અને કરવા જાય કવિતા, પછી જોડકણાકાર બનીને જ રહી જાયને. લાયકાત સિપાઈ બનવાની હોય ને બની જાય ડૉક્ટર તો દર્દીઓના જાનને માથે ખતરો ઊભો ન થાય તો બીજું શું થાય. અંગ્રેજીમાં જેમ કહેવાય છે એમ, ગોળ કાણામાં ચોરસ ભેરવવાની કે ચોકઠામાં વર્તુળ ભેરવવાની પ્રવૃત્તિમાં લોકો પોતાનું આખું આયખું વિતાવી દે છે. પોતાની સીમાઓને તેમ જ પોતાના વિસ્તારને ઓળખી લેવાનું કામ બહુ મુશ્કેલ છે. પ્રતિભાવંત માણસો એટલે જ વિરલ હોય છે.

ખોટી દિશામાં, કૃત્રિમ પ્રયત્નોથી આગળ પણ વધાય તોય જીવનમાં પાછલી ઉંમરે એક સવાલ કોરી ખાય છે: મેં જિંદગી વેડફી તો નથી નાખી? આવો સવાલ પોતાનું વિકરાળ મોં ફાડીને સામે આવીને ઊભો રહે એ માટે પાછલી ઉંમર સુધી રાહ જોવી જરૂરી છે? એ વખતે જવાબ હાથવગો હશે અને જિંદગી દરેક રીતે સાધનસંપન્ન હશે તો પણ એક વાતની જીવનમાં ઓછપ હશે – સમય.

32

દરેક પાસે હોવું જોઈએ એક નામુમકિન સપનું

સપનાંઓ સીધાંસાદાં ન હોય. સપનાંઓ બહુરંગી, બહુઢંગી અને અશક્યવત્ હોવાં જોઈએ.

જીવનમાં કશું જ નથી હોતું ત્યારે સપનાંઓ હોય છે. જીવનમાંથી બધું જ જતું રહે ત્યારે પણ કેટલાક સપનાંઓ બચી જતાં હોય છે. ખુલ્લી આંખે જોયેલા કેટલાંક ખ્વાબ દરેક વ્યક્તિની અંગત મૂડી છે.

મહત્ત્વાકાંક્ષા શબ્દને છીછરા અર્થમાં વાપરીને આપણે તેની ચમક ગુમાવી દીધી છે. માણસને ઉતારી પાડવા કહેવાતું હોય છે કે એ તો બહુ ઍમ્બિશિયસ છે. ઍમ્બિશન ન હોવી એ જાણે સંત હોવાનું કોઈ લક્ષણ હોય એમ લોકો બનાવટી નમ્રતાથી કહેતા હોય છે કે આપણને તો ભાઈ લાઇફમાં કોઈ ઍમ્બિશન જ નથી, જે મળે તેનાથી ચલાવી લેવાનું. આ વાક્યનો ઉત્તરાર્ધ બરાબર છે. જે મળે તેનાથી ચલાવી લેવાનુંમાં ભગવદ્ગીતાનો ઘણો મોટો સાર મળી જાય છે. પણ જીવનમાં મહત્ત્વાકાંક્ષા ન હોવી એ કંઈ સારી વાત નથી. લાલસા ન હોય તે સારી વાત છે. કોઈ પણ ભોગે મેળવીને જ રહીશ એવી જીદમાં જિંદગીમાં સ્વીકારેલા સિદ્ધાંતો-નીતિનિયમોનો પણ ભોગ લેવાય તો વાંધો નહીં એવી તકવાદી સમાધાનવૃત્તિ છે એટલે એવી જીદ નકામી. કોઈ વસ્તુની તૃષ્ણા પણ ખોટી. લાલસા અને તૃષ્ણા કરતાં ખુલ્લી આંખે જોયેલાં સપનાં જુદાં છે, ઘણાં જુદાં છે.

આગળ જવાનો રસ્તો ખબર ન હોય ત્યારે સફર કઠિન બની જતી હોય છે. સપનાં એ મુકામ નક્કી કરી આપે કે ન આપે, હવે પછી તરત આવનારા થોડાક માઇલ સ્ટોન્સ જરૂર નક્કી કરી આપે છે. સપનાંઓ જિંદગીને ભલે સહેજ ધૂંધળું પણ એક નિશ્ચિત લક્ષ્ય આપે છે. સપનાંઓમાં જ્યારે મહેનત અને સતત એ દિશામાં કામ કરવાની લગની ઉમેરાય છે ત્યારે લક્ષ્ય આડેનું ધુમ્મસ ધીમેધીમે વિખેરાય છે. વાસ્તવિક બનેલી કેટલીય ઘટનાઓનો જન્મ આવાં સપનાંઓને કારણે થતો હોય છે. અંગત જીવનની વાત હોય, કાર્યક્ષેત્રને લગતી વાત હોય કે સમગ્ર પ્રજાને લગતી જાહેર જીવનની કોઈ વાત હોય, સપનાંઓ જ્યારે સાકાર થતાં હોય ત્યારે એ સિદ્ધિ પાછળ રહેલી મહત્ત્વાકાંક્ષાને અને એ મહત્ત્વાકાંક્ષાને ઉછેરવા માટે થયેલી દિવસરાતની વિચારશીલ મહેનતને લોકો ભૂલી જતા હોય છે.

સપનાંઓ સીધાંસાદાં ન હોય. સપનાંઓ બહુરંગી અને બહુઢંગી હોવાં જોઈએ: મલ્ટી કલર્ડ અને મલ્ટી ડાયમેન્શનલ. સપનાંઓ અશક્યવત્ હોવાં જોઈએ અને વિરોધાભાસી લાગે એવી વાત એ છે કે આ અશક્યવત્ સપનાંઓ વ્યવહારભૂમિ પર ઉછેરી શકાય એવાં પ્રૅક્ટિકલ હોવાં જોઈએ. બેઢંગાં સપનાંઓની કે જેની પાસે લાગતાવળગતા ક્ષેત્રનું બૅકગ્રાઉન્ડ ન હોય એવી વ્યક્તિનાં સપનાંઓની વાત નથી. ભારતમાં જેની આસપાસ થોડુંઘણું પણ બિઝનેસનું વાતાવરણ હોય તે ધીરુભાઈ અંબાણી બનવાનાં સપનાં સેવે કે તદ્દન નવો અભિનેતા અમિતાભ બચ્ચન બનવાનું સપનું સેવે તો બરાબર છે, પણ અહીંનો માણસ અમેરિકાના પ્રેસિડન્ટ બનવાનું સપનું ન સેવી શકે અને સેવે તો એણે પાગલખાનામાં જવું પડે. બીજી એક વાત. સપનું અશક્યવત્ હોવું જોઈએ એનો મતલબ એ પણ ખરો કે કોઈએ શા માટે અંબાણી કે બચ્ચન બનવાનું સપનું જોવું જોઈએ? એવું તો શક્ય છે જ. એ શક્ય છે એટલે જ તો એમના દાખલા આપીએ છીએ. કોઈકના જેવા થવું એવું સેકન્ડહૅન્ડ સપનું રાખવાને બદલે આપણું પોતાનું નક્કોરનવું સપનું સર્જવું જોઈએ.

કેટલીય શોધખોળોનો જન્મ, કેટલીય ઉત્તમ સાહિત્યકૃતિઓનો ઉદય અને કેટલાય વિરાટ ઉદ્યોગની સ્થાપના વ્યક્તિનાં સપનાંમાંથી થયાં છે. આવાં સપનાંઓ સાચવીને, એને સાકાર કરવા માટે સભાન કે અભાનપણે પ્રયત્ન કરનારાઓનું વ્યક્તિત્વ મક્કમ બને છે. એમના વર્તનમાં આત્મવિશ્વાસ ઉમેરાય છે. કૉલેજના દિવસોમાં

જોયેલું પરદેશ જઈને વસવાનું સપનું છેક આયુષ્યના આડત્રીસમા વર્ષે ભલે સાકાર થાય પણ સાકાર એ થતું હોય છે. વિખ્યાત દિગ્દર્શકના છઠ્ઠા અસિસ્ટન્ટ તરીકે જોયેલું વિરાટ ફિલ્મ સર્જવાનું સપનું કદીક તો પૂરું થતું હોય છે અને ન થાય તો ય એવા પ્રયત્નો કરવાનો સંતોષ મળતો હોય છે.

સપનું એટલે લાઇફનું પ્લાનિંગ નહીં. દીકરીનાં લગ્ન માટે એ સ્કૂલમાં હોય ત્યારથી જ દર મહિને દસ હજાર રૂપિયાનું રોકાણ કરતો મિડલ ક્લાસ જીવ પ્લાનિંગ કરતો હોય છે, સપનું નથી જોતો. ત્રણ વર્ષ પછી તારાપુરમાં ત્રીજી ફૅક્ટરી શરૂ કરવા માગતો બિઝનેસમૅન પ્લાનિંગ કરતો હોય છે, સપનું નથી જોતો. સપનું ગાંધીજીએ જોયું હતું – આઝાદ ભારતનું. સપનું જમશેદજી ટાટાએ જોયું હતું – ઉદ્યોગપતિ બનવાનું. સપનું લખનૌના સિનેમાહાઉસના દરવાજે કાન લગાડીને કલાકો સુધી ઊભા રહેતા નૌશાદ અલીએ જોયું હતું – ભવ્ય સંગીતકાર બનવાનું. સપનું લાડાયસ્લાવ જોઝ બાયરોએ જોયું હતું – બૉલ પૉઇન્ટ પેન બનાવવાનું. સપનું થૉમસ કૂકે જોયું હતું – દુનિયા આખીના લોકોને પ્રવાસ કરાવવાનું. સપનું વૉલ્ટ ડિઝનીએ જોયું હતું – કલ્પનાની દુનિયામાં લઈ જઈને કરોડો લોકોનું મનોરંજન કરવાનું. અને સપનું જ્યોર્જ ઈસ્ટમૅને જોયું હતું – બ્લૅક ઍન્ડ વ્હાઇટ તસવીરોને રંગીન બનાવવાનું. સપનાંઓ આવાં હોય.

એક હિંદી ફિલ્મમાં મૂકબધિર માબાપનું સપનું હતું કે પોતાની દીકરી મોટી થઈને ગાયિકા બને, સંગીતના ક્ષેત્રને અજવાળે. ફિલ્મનો એક સંવાદ દીકરીના ગુંજનભર્યા અવાજમાં છેઃ વો ઝિંદગી હી ક્યા જીસ મેં કોઈ નામુમકિન સપના ના હો!

33

સપનાનાં વાવેતર

તમામ વિઘ્નો વચ્ચે, દરેક અનિશ્ચિતતાઓનો સામનો કરીને પણ જે સપનાં જોઈ શકે છે તે જ જીવી શકે છે.

વાત એવાં સપનાંની કરવાની છે જેનું વાવેતર કર્યા પછી ક્યારેક મબલખ પાક મળે તો ક્યારેક વરસ નબળું પણ જાય. આ એ સપનાં છે જેને જિંદગીભર માણસ સેવ્યા કરે છે. મરતી વખતે એ અધૂરાં સપનાં એની સાથે જ ચિતા પર ચડે છે. આવાં સપનાંની સાર્થકતા કદાચ એ પૂરાં ન થાય એમાં જ રહેલી છે.

માણસ એક ખ્વાબ જુએ છે. પછી એને સજાવે છે. સજાવીને પંપાળે છે, વર્ષો સુધી. અચાનક એક વખત આંખ ખૂલી જાય છે અને એને સમજાય છે કે પોતાની આસપાસના વાતાવરણ વચ્ચે એ આ ભવ્ય ખ્વાબ જીવી નહીં શકે. સપનાને એ ચાબુક મારીને પણ જિવાડવા મથે છે. છેવટે સપનાની કાપકૂપ કરીને એને વાસ્તવિકતામાં ફિટ થઈ જાય એવડી સાઇઝનું બનાવી દે છે. મેઘધનુષી સપનું બ્લેક ઍન્ડ વ્હાઇટમાં જોતાં થઈ જવું પડે એ માણસની સૌથી મોટી મોહતાજી.

ડ્રીમ્સ ડાય ફર્સ્ટ – કોઈ અંગ્રેજી બેસ્ટસેલરના આ શીર્ષકમાં નરી કવિતા છે. સપનાંની વાતમાં કવિતા સિવાય બીજું કશું સંભવી ન શકે. પિરાન્દેલોએ એક નાટકમાં લખ્યું હતું: 'પથારીમાં મારી સૌથી નજીકની પ્રિયતમા મારી ઊંઘ છે. એણે જ સપનાં દેખાડીને મને જીવતો રાખ્યો છે.' આઇરિશ કવિ ડબ્લ્યુ. બી. યીટ્સે ઓગણીસમી સદીના ઉત્તરાર્ધમાં એક યાદગાર પંક્તિ લખી: 'તારા પગ તળે મારાં સપનાં મેં બિછાવી દીધાં છે, જરા ધીરે ચાલજે તું એના પર...'

જિંદગીનો અંત આવી જાય એ પહેલાં કયું એક ખ્વાબ ઉપરવાળો પૂરું કરી આપે એવું તમે ઇચ્છો છો? વરસો પહેલાં વાવેલું અને જતનપૂર્વક ઉછેરેલું એ સપનું યાદ છે તમને? કે પછી જૂનાં કપડાંના કબાટમાંથી ધૂળ ખંખેરીને બહાર કાઢવું પડે એમ છે? આવા જ કોઈ એક સપનાને આધારે બાકીની આખી જિંદગીનો રંગ ગુલાબી ગુલાબી થઈ જાય છે. જે સેવાય છે પણ સિદ્ધ નથી થતું, સાકાર નથી થતું એ જ સાચું સપનું. વાસ્તવિકતામાં પલટાઈ ગયેલા સપનામાંથી એટલો આનંદ કદાચ ન પણ મળે જેટલો એ સપનાનું નિવાસસ્થાન કલ્પનામાં હતું ત્યારે મળતો.

સપનાંઓ સેવવામાં બહાદુરી જોઈએ. ડરપોક લોકોનું સપનું એમના જીવન જેવું જ સંકોચાયેલું હોય. તમામ વિઘ્નો વચ્ચે, દરેક અનિશ્ચિતતાઓનો સામનો કરીને પણ જે સપનાં જોઈ શકે તે જ જીવી શકે. ખુલ્લી આંખે જોયેલાં સપનાં બંધ આંખે જ સાકાર થતાં જોઈ શકાય છે. આવી કપરી પરિસ્થિતિમાં પણ ખડકની અડગતાથી તમામ આફતોની સામે અડીખમ રહીને એ સપનાને બચાવી લેવાનું છે. રમેશ પારેખે કહ્યું હતું:

આ તરફ ભીની દીવાસળી છે, ઓ તરફ તાતા વંટોળિયાઓ, આપણા સૌના ઘરમાં ઠરેલા પાછા પેટાવવા છે દીવાઓ.

જોવા જઈએ તો સપનાંઓ અને વાસ્તવિકતાઓ વચ્ચે ઝાઝું અંતર પણ નથી. કોઈ એક જમાનામાં કોઈ એક ઉંમરે તમે હિંમત કરી હતી કોઈ એક સપનું જોવાની. એક ડગલા જેટલું સપનાનું અંતર કપાયા પછી બીજું ડગલું ભરાયું હતું, પછી ત્રીજું. દરેક ડગલે સપનું વાસ્તવિકતા બનીને તમને ભેટી પડતું હતું. આવી વાસ્તવિકતાઓ મળતી રહી એ પછી તમે સહેજ મોટાં સપનાં જોતાં થયાં, હજુ થોડાં મોટાં. આજે એ સપનાં લાર્જર-ધૅન-લાઇફ છે, સેવન્ટી એમ.એમ.ના પડદા પર પણ ન સમાય એવાં વિશાળ છે. ક્યારેક એ પણ પૂરાં થશે.

લોકો ખોટું બોલતા હોય છે. ઘણી વખત છાપાં-મૅગેઝિનવાળાઓ જાણીતી હસ્તીઓને એક સ્ટૅન્ડર્ડ સવાલ

પૂછે છે: ધારો કે તમને ખબર પડે છે કે ચોવીસ કલાક પછી તમારું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે તો તમે શું કરો? મોટા ભાગના લોકો ફિલસૂફની અદાથી જવાબ આપી દેતા હોય છે કે ભાઈ, અમે તો અમારા નૉર્મલ રૂટિનમાં જ જીવીએ. કોઈ જીવી શકે એ રીતે? પહેલાં ધ્રાસકો તો એ પડે કે જેમની ખેવના છે એ દરેકના માટે પૂરતી આર્થિક-સામાજિક સલામતી સર્જી શક્યા છીએ કે નહીં, અને બીજી ફાળ હૈયામાં એ પડે કે ચોવીસ કલાક પછી, પેલાં અધૂરાં સપનાંઓનું શું થશે?

કલ્પનાઓ શા માટે સાકાર થતી નથી અને સપનાંઓ શા માટે તૂટતાં રહે છે? કલ્પનાઓ વાસ્તવિકતા નથી હોતી, એટલે સાકાર થતી નથી એવો જવાબ દેખીતી રીતે ચતુરાઈભર્યો લાગે અથવા તો કોઈકને સંદિગ્ધ પણ લાગે. ઉપરનું આવરણ ખોલીને જોયા પછી એમાંથી સરળતા બહાર આવે. જરા જોઈએ.

કલ્પનાઓ શેને કારણે રચાય છે? સપનાંઓ શા પરથી સર્જાય છે? જે જોયેલું છે, જે સાંભળેલું છે, જે અનુભવેલું છે તે જ સભાન કે અભાનપણે કલ્પના બનીને ઊગી નીકળે છે. આ ત્રણમાંની એકેય પ્રક્રિયા એના પોતાનામાં સંપૂર્ણ કે પર્યાપ્ત નથી. યાને કી સ્વાતંત્રપણે આ દરેકમાં કશીક અધૂરપ છે. જે સાંભળ્યું કે વાંચ્યું છે તે ગળાઈને આપણી પાસે આવે છે.

અંબાણીની શ્રીમંતાઈ કે બચ્ચનની ગ્લૅમરભરી પ્રસિદ્ધિ કે પછી સમ્રાટ અશોકનો ધર્મપ્રેમ કે ઝાંસીની રાણીની બહાદુરી કે પછી અનેક ઐતિહાસિક પાત્રોનો કે દંતકથામાંનાં સ્ત્રી-પુરુષોનો એકમેક માટેનો અભૂતપૂર્વ પ્રેમ. શ્રીમંતાઈ, પ્રસિદ્ધિ, ધાર્મિકતા, બહાદુરી કે પ્રેમ સિવાયનાં અનેક તત્ત્વો આ વ્યક્તિઓનાં જીવનમાં હોવાનાં, જેમાંનાં મોટાભાગનાં આપણા સુધી ક્યારેય પહોંચતા નથી. જે કંઈ પહોંચે છે તે બધું ચળકાટ પામીને, ગ્લૉરિફાય થઈને પહોંચે છે. આજે કરોડો કે અબજોમાં મહાલનારાઓના ગઈ કાલના સંઘર્ષ વિશેની વાતો બઢાવી ચઢાવીને આપણા સુધી પહોંચે છે. એ સાંભળતી વખતે કે વાંચતી વખતે કે રૂપેરી પડદા પર કે રંગમંચ પર એનું નિરૂપણ થયેલું જોઈને ક્યારેક આપણને પણ આપણો નૉર્મલ દાળભાત, શાકરોટલી છોડીને સૂકો રોટલો ને ડુંગળીનો દડો કે નમક ખાઈને દિવસો સુધી એ જ રીતે ટકી રહેવાનું મન થઈ આવે. એમાંથી ખરેખર જેઓએ પસાર થવું પડ્યું હોય તેઓ ફરી ક્યારેય એવા દિવસો ન દેખાડેની પ્રાર્થના ભગવાનને કરે.

કલ્પનાઓ અને સપનાંઓ જેને કારણે સર્જાય છે તે જોયેલી-વાંચેલી-સાંભળેલી કે અનુભવેલી વાતોમાં અતિશયોક્તિ અથવા અલ્પોક્તિ હોવાની. અથવા તો એ વાત એક ચોક્કસ ફ્રેમમાં જડી દીધી હોય એ જ રીતે આપણને યાદ રહેવાની. ફ્રેમની બહારનું ચિત્ર આપણાથી અજાણ્યું રહેવાનું.

કલ્પનાઓ અને સપનાંઓ સારાને વધુ સારું તથા ખરાબને અતિ ખરાબ બનાવીને મનમાં સંઘરે છે. અતિ ખરાબને કારણે ડર, ભય, અસલામતી સર્જાય છે; વધુ સારાને કારણે એ કલ્પના જ્યારે વાસ્તવિકતારૂપે અવતરે છે ત્યારે એમાં લાખ ખોડખાંપણો દેખાતી રહે છે. એનો આકાર જેવો જોયો હતો તેવો નથી હોતો. એ વાસ્તવિકતામાં ઘણા બધા રંગ ખૂટે છે. સૉફ્ટ ફોકસથી ઝડપાયેલી તસવીરોનું રોમૅન્ટિસિઝમ ખૂટે છે કારણ કે વાસ્તવિકતા હંમેશાં અનફ્રેઇમ્ડ રહેવાની.

વાસ્તવિકતામાં ટીપેટીપે જે મળે છે તે માટે કુદરતી રીતે જે સમય લેવાવાનો છે તે લેવાશે જ. કલ્પનામાં આ ટીપાંઓ ઝરમર ઝરમર સેર જેવાં દેખાવાનાં કારણ કે કલ્પનાનો સમયગાળો કૉમ્પ્રેસ્ડ હોવાનો, અનેક કલાકો-દિવસો-વર્ષોનો ગાળો મુઠ્ઠીભર સેકન્ડની કલ્પના બની જાય છે. આવી કલ્પના સાકાર થવા માંડે તોય એની તીવ્રતાનો અભાવ ખટકતો રહેવાનો કારણ કે હકીકતના સમયમાં નિયમ કુદરતનો જ ચાલવાનો. જે વસ્તુને થતાં જેટલી વાર લાગવાની એટલી લાગશે. પ્રયત્ન કરવાથી સમયમાં દસેક ટકા વત્તાઓછા થઈ શકે, પણ સાવ કંઈ દસમા ભાગના સમયમાં એ કામ ન થઈ જાય.

કશા પણ વિશે ખૂબ કલ્પનાઓ જેણે કરી હોય, ખૂબ બધાં સપનાં જોયાં હોય એવી વ્યક્તિઓ અમુક વાસ્તવિકતા આંખની સામે આવતાં જ અસંતુષ્ટ બની જવાની. એને સતત અભાવો ખટક્યા કરવાના અને

એકંદરે એ દુઃખી રહેવાની. આમાંથી બચવાનો એક જ ઉપાય – જે કંઈ બની રહ્યું હોય તે આપણી કલ્પનાનો જ એક હિસ્સો છે એવું માનવું. બની રહેલી તમામ ઘટનાઓ સપનામાં જોઈ હતી અને આ બનાવો દ્વારા એ સપનાં જ સાકાર થઈ રહ્યાં છે એવું માનવું. આમાં મનને મનાવવાની વાત નથી, ફોસલાવવાની વાત નથી, પરંતુ સમજાવવાની વાત છે. જીવવું હશે, આનંદથી જીવવું હશે, જલસાથી જીવવું હશે તો આટલું કર્યા વિના છૂટકો નથી.

34

સપનું જોયા પછી લાયકાત માપી ખરી ?

પાત્રતા ઊભી કર્યા વગર સપનું સાકાર પણ થઈ ગયું તો જે મળ્યું છે એ વહેલુંમોડું છીનવાઈ જાય છે.

સપનાંઓ જરૂરી છે જીવવા માટે, પણ કઈ સાઈઝનાં સપનાં જોવાં અને કેટલી સંખ્યામાં? આ બેઉની મર્યાદા નક્કી કરવાની જરૂર નથી. શરત માત્ર એટલી જ કે સપનું જોવાની સાથે એને સાકાર કરવા માટે કરવી પડતી મહેનત થઈ શકે એટલી લાયકાત ઊભી કરતા જવું પડે.

અરીસામાં જોઈને માણસને પોતાની લાયકાતનો અંદાજ નથી આવતો. કસોટીમાં મુકાયા પછી જ લાયકાતનો અંદાજ નીકળી શકે. જાત વિશેની ધારણા કરતી વખતે તમે તમારી જાતને ઓવર એસ્ટિમેટ કરતા હો એવું બની શકે, અન્ડર એસ્ટિમેટ કરતા હો એવું પણ બની શકે.

ધીરુભાઈ અંબાણીએ પહેલવહેલી વાર સ્વતંત્ર સોદો કરવા જતી વખતે ઘરની બહાર પગ મૂક્યો હશે ત્યારે એમને પોતાની ભાવિ સિદ્ધિઓનો અંદાજ પણ નહીં હોય. આની સામે મુંબઈ આવીને અમિતાભ બચ્ચન બનવાનાં સપનાં સેવતા યુવકો ઝુમરીતલૈયાથી નીકળતી વખતે દિમાગમાં હવા લઈને નીકળ્યા હોઈ શકે ને આજે એમને ફિલ્મસિટીની કૅન્ટીનમાં કટિંગ ચા જ પોસાઈ શકે એટલી આવક આપતી કરિયરથી સંતોષ માનવો પડતો હોય એવું પણ બને.

સપનાંની સિદ્ધિ માટેની લાયકાત દર વખતે માણસમાં જન્મજાત હોય એ શક્ય નથી. પેડિગ્રી નહીં પર્ફોર્મન્સનું મહત્ત્વ છે એવું સ્વર્ગસ્થ ધીરુભાઈ અંબાણીએ એક સમારંભમાં કહ્યું હતું ત્યારે એમણે અનુભવેલી અને આંખ-કાન દ્વારા સૂંઘેલી દુનિયાની વાત કરી હતી. વ્યવસાયમાં, ધંધામાં કે જિંદગીના અન્ય કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં તમે કોના પુત્ર કે વંશજ છો, તમારી પેડિગ્રી શું છે એના કરતાં વધુ મહત્ત્વની બાબત એ છે કે તમે કયું કામ, કેવી રીતે કરી રહ્યા છો. પેડિગ્રીની પૂજા કરવામાં ને કરવામાં કંઈ કેટલાંય રાજપાટ રોળાઈ ગયાં અને કેટલાય ઉદ્યોગપતિઓ પણ ફેંકાઈ ગયા. પર્ફોર્મન્સ પર ધ્યાન અપાશે તો ધીરુભાઈના જ શબ્દોમાં 'હજાર ધીરુભાઈઓ' ઊભા થઈ શકશે.

સચિન તેન્ડુલકર બનવું હોય તો આંખ મીંચીને સપનાં જોવાથી કશું નથી બનવાનું. હાથમાં બૅટ પકડીને દિવસ-રાત નિષ્ણાત કોચ પાસે જઈને પરસેવો પાડવો પડે, વિશ્વના ટોચના ક્રિકેટરોની રમત વિશેનાં પુસ્તકો અને સીડી ડીવીડી વાંચવા-જોવાં પડે. બધું જ કરવું પડે, આંખ મીંચીને પડ્યા રહેવા સિવાય.

લાયકાત ચકાસ્યા વિના સેવેલાં સપનાં ભવિષ્યમાં હતાશા જન્માવે, જાત માટે ઓછાપણું જન્માવે. તમે ડૉક્ટર બનવાનું, એન્જિનિયર બનવાનું, પાઇલટ બનવાનું, પત્રકાર બનવાનું કે પી.એમ. બનવાનું સપનું સેવો તો એમાં ખોટું કશું નથી. ખોટું નથી એટલું જ નહીં, સારું જ છે. પણ પહેલાં તમારે જોઈ લેવું જોઈએ કે જો તમને વિજ્ઞાનના વિષયમાં રસ પડવાનો જ ન હોય તો ડૉક્ટર, એન્જિનિયર, પાઇલટ બનવા જેટલું તમે ભણી શકવાના નથી. તમને જો તમારી આસપાસની દુનિયામાં રસ પડતો ન હોય, દેશના ભૂતકાળ અને દુનિયાના ભવિષ્ય વિશે જાણકારી ન હોય, કલ્પના ન હોય તો તમારે પત્રકાર બનવાનું માંડી વાળવું જોઈએ. સેકન્ડ સ્ટેપ. જે વિષયમાં રસ હોય એમાં જોઈ લેવું પડે કે આ વિષયમાં તમારી નિપુણતા કેટલી છે. અર્થાત્ તમારા રસના વિષયમાં તમે આગળ વધી શકો એમ છો કે નહીં, તમારી ભાવિ લાયકાત શું છે એની ચકાસણી થઈ જવી જોઈએ.

લાયકાત પુરવાર થઈ ગયા પછી તમે સેવેલું સપનું સિદ્ધ થઈ જશે એવી કોઈ ગૅરન્ટી ખરી? કોઈ ગૅરન્ટી

નથી. તમારી પાસે બધું જ હોય – લાયકાત, મહેનત, સગવડ, તક ઇત્યાદિ બધું જ હોય છતાં તમારું સપનું સિદ્ધ ન થાય એ શક્ય છે. સપનું સિદ્ધ થવાની તૈયારી હોય ત્યાં જ તૂટી પડે એવું પણ ક્યારેક બને. સપનું સિદ્ધ થયા પછી તમે એને માણતા હો ત્યાં જ બાજી પલટાઈ જાય અને તમે નિષ્ફળતાની ખીણમાં ધકેલાઈ જાઓ એ પણ શક્ય છે.

પાત્રતા ઊભી કર્યા વગર, લાયકાત મેળવ્યા વગર સપનું સાકાર પણ થઈ ગયું તોય એનો સ્વાદ લાંબા સમય સુધી તમે નથી લઈ શકવાના. તમને પોતાને તો ખબર હોય છે જ કે અત્યારે તમને જે કંઈ મળ્યું છે તે મેળવવા માટેની તમારી કોઈ લાયકાત નથી, તમે ના-લાયક છો. આટલું સમજાઈ ગયા પછી જો તમે ઝડપભેર તમારી લાયકાત ઊભી કરી નાખો તો ઠીક છે, પણ જો એવું ન કરી શક્યા તો તમને મળેલું વહેલુંમોડું છીનવાઈ જવાનું – ચાહે એ પૈસો હોય, નામ હોય, પ્રેમ હોય, સંબંધ હોય.

સપનાંઓ સેવ્યા વિના ભવિષ્ય ઘડાતું નથી અને ખૂબ બધાં સપનાંઓ સેવ્યા પછી એ સપનાંઓની સરખામણીએ જરાક સરખું પણ ઓછું મળે તો અસંતોષની કસક સર્જાય છે. એક બાજુ સપનાંઓ સેવ્યા વિના ચાલે નહીં અને બીજી બાજુ સપનાંઓનો વાસ્તવિકતા સાથે પૂરેપૂરો મેળ બેસે નહીં. આ વિરોધાભાસ વચ્ચે જ માણસે જીવવાનું છે.

માણસ ખૂબ બધું મેળવવાની ઇચ્છા પંપાળ્યા કરે છે. એક તબક્કે એની આ ઇચ્છાઓ ફળીભૂત થઈ જવાની શરૂઆત થાય છે. પણ ઇચ્છ્યું હોય એ બધું જ મળતું નથી હોતું, મળી શકે પણ નહીં. આને કારણે જે કંઈ મળે તે ઓછું લાગે. કલ્પનાઓ ન કરી હોત તો જે કંઈ મળે છે તે ઘણું વધારે લાગ્યું હોત. સંતોષનો આધાર મળવા ન મળવા પર નહીં, માણસે કરેલી કલ્પનાઓ પર છે.

સંતોષ વધે એ માટે શું કલ્પનાઓ ઓછી કરવી? એ શક્ય નથી. શેખચલ્લી બન્યા સિવાય ન તો તમે ઍલેક્ઝાન્ડર ગ્રેહામ બેલની જેમ ટેલિફોનની શોધ કરી શકો, ન તમે રવીન્દ્રનાથ ટાગોર જેવી કવિતા લખી શકો. નવા વિચારો વિના દુનિયાના કોઈપણ ક્ષેત્રની પ્રગતિ શક્ય નથી અને બે-લગામ કલ્પનાવિહાર વિના નવા વિચારોનું સર્જન શક્ય નથી. તરંગો, કલ્પનાઓ અને સપનાંઓ માણસની પ્રગતિનાં અવિભાજ્ય અંગ છે. કલ્પનાઓથી સમસ્યાઓ સર્જાતી હશે, કબૂલ. પણ સમસ્યાઓનો ઉકેલ કલ્પનાઓ જ સુઝાડે છે.

માણસના અંગત વિશ્વના ફેલાવા માટે પણ સપનાંઓ જોવાનું જરૂરી. જીવનમાં કશુંક કરવું છે, કશુંક મેળવવું છે, ક્યાંક પહોંચવું છે તો સપનાંઓ જોયા વિના નહીં ચાલે. કારકિર્દીની વાત હોય કે સંબંધોની – પોતાને શું, ક્યાં, ક્યારે, કેવું જોઈએ છે એવાં સપનાંઓ સેવાય ત્યારે જ એને સાકાર કરવાની યોજનાઓ ઘડી શકાય. નિશ્ચિત લક્ષ્ય વિના ત્યાં સુધી પહોંચવાનો માર્ગ નક્કી ન થઈ શકે એટલી સીધી આ વાત છે.

અહીં ફરી યાદ અપાવવાનું કે તકલીફ ત્યારે સર્જાય જ્યારે સપનાંઓ તૂટવા માંડે. પોતે જોયેલા સપનાને માણસે જાતે જ કાતર લઈને કાપીકૂપીને નાનાં બનાવી દેવાં પડે એના જેવી કરુણ પરિસ્થિતિ બીજી એકેય નથી. મુંબઈમાં મલબાર હિલ પર બંગલો બાંધીને રહેવાનું સપનું સેવનારાઓ વાસ્તવિકતા સાથે સમાધાન કરીને પાલિ હિલ પર થ્રી બેડરૂમ-હૉલ-કિચનમાં રહેવાની વાસ્તવિકતા સ્વીકારી લેવી પડે ત્યારે એને આ ઘર, સી-ફેસિંગ ફ્લૅટ હોવા છતાં જીવન ફિક્કું લાગવા માંડે. મોંઘી વિદેશી કારમાં મહાલવાનાં સપનાં જોયાં પછી ભારતમાં બનેલી સરસ કાર પણ ગરીબની ગાડી જેવી લાગે. બહુ બધું મેળવી લેવાની તમન્નાને વળગણનું સ્વરૂપ મળી જાય એ પછી જે કંઈ પ્રાપ્ત થતું રહે એ બધું જ ક્ષુલ્લક લાગવા માંડે. એવી પરિસ્થિતિ સર્જાય ત્યારે માણસ ચોંકી ઊઠે. મેળવ્યાનો તમામ સંતોષ જે જે નથી મળ્યું એના વલવલાટમાં વરાળ બનીને ઊડી જાય. આવા વખતે મન સાથે કરવું પડતું સમાધાન પરાજયની લાગણી જન્માવે. કલ્પનાઓ કરો તો અસંતુષ્ટ રહી જવાનો ડર અને કલ્પનાઓ ન કરો તો વિકાસ રૂંધાઈ જવાની શક્યતા. એ બેઉ વિરોધાભાસ વચ્ચે ભીંસાતો માણસ કરી કરીને શું કરી શકે?

ઘણું બધું. કલ્પના કર્યા પછી કે કલ્પનાઓ કર્યા વિના જે કંઈ મળતું રહે છે તે જીવનમાં થયેલું ઉમેરણ છે. જે કંઈ મળ્યું છે તે વધારાનું છે. જીવનની શરૂઆત કરી ત્યારે શું હતું પાસે? આગળ વધ્યા પછી મળેલી બધી જ ભૌતિક ચીજો, તમામ આધ્યાત્મિક વિચારો અને ઘણાબધા સંબંધો આરંભે નહોતા. આમાં ઉત્તરોત્તર થયા કરતા ઉમેરાઓ જીવનને સમૃદ્ધ જરૂર બનાવે પણ ક્યારેક એમાં ઘટાડો થઈ જાય અથવા ક્યારેક એમાં ધાર્યો ઉમેરો ન થાય તો એ નુકસાન નફામાં થયેલું નુકસાન છે, મૂડીનો ઘસારો નથી. પાંખમાં પવન ભરીને લાંબા ઉડ્ડયનની આશાએ નીકળી પડતા પક્ષીને ઊડવાનું શરૂ કર્યા પછી જ પોતાની શક્તિનો અંદાજ આવે છે. ક્યારેક શક્તિ બહારનું સપનું જોઈ લીધું હોય તો તે કંઈ પાપ નથી. પણ ઊડવાનું શરૂ કર્યા પછી પક્ષીને અંદાજ આવી જવો જોઈએ પોતાની શક્તિ વિશેનો. સાત સમંદર પાર કરવાનાં સપનાં જોયાં પછી એકાદ જ સમુદ્ર ઓળંગી શકાશે એવું લાગવા માંડે ત્યારે એટલું જ અંતર ઓળંગીને ફરી પાછા ધરતી પર આવી જવું પડે. ઘડીભર વિસામો લઈને નવેસરથી શક્તિનો ક્યાસ કાઢવો પડે. બાકીના છ સમંદરની યાત્રા ન કરી શકવાના અફસોસને ઘડીભર બાજુએ મૂકીને જે અંતર કાપી લીધું છે તેના સંતોષનો ઓડકાર ખાઈ પોતાની પીઠ થાબડી લેવી જોઈએ.

દરેક શેખચલ્લીની વાતને ભેંસ ભાગોળે અને છાશ છાગોળેના સ્તરે ઉતારી પાડવાની જરૂર નથી. દુનિયામાં જે કંઈ પ્રગતિ નોંધાય છે, જે કોઈ વિકાસ દેખાય છે તે જોગાનુજોગ કે અકસ્માત નથી. કોઈકે જોયેલાં દિવાસ્વપ્નોનું આ પરિણામ છે. આવાં લાખો દિવાસ્વપ્નો લાખો વ્યક્તિઓએ જોયાં જેને અંતે આજનો આ આધુનિક યુગ આવીને ઊભો.

૧૯૬૦ દાયકાના આરંભનાં વર્ષોમાં એ વ્યક્તિને કોઈ નહોતું જાણતું. ફિલ્મલાઇનમાં પ્રવેશવું હતું પણ કોઈ એને ભાવ નહોતું આપતું. ચાન્સ આપવાની વાત તો સાવ બાજુએ રહી. મુંબઈમાં રહેવાની જગ્યા નહોતી એટલે અંધેરીના નટરાજ સ્ટુડિયોઝના કોઈ અવાવરુ ખંડમાં રાતનો આશરો લેવાતો. એ ઓરડામાં જૂનાં, ફિલ્મોમાં વપરાઈ ચૂકેલાં કપડાં સંઘરવાનું કબાટ હતું. એક રાત્રે એણે કબાટ ફંફોસ્યું તો એમાંથી મીનાકુમારીને મળેલી શ્રેષ્ઠ અભિનેત્રી તરીકેની ફિલ્મફેર અવૉર્ડની ટ્રૉફી મળી. તે દિવસથી રોજ રાત્રે ટ્રૉફીને કબાટમાંથી કાઢીને એ હાથમાં લેતો. અરીસા સામે ઊભો રહેતો અને જાણે પોતે એ અવૉર્ડ જીત્યો છે એવી અદાથી લોકોની તાળીઓના ગડગડાટ સામે અભિવાદન કરતો હોય એવું આછું, ગૌરવભર્યું સ્મિત કરીને એક હાથ હલાવતો, બીજા હાથે ટ્રૉફી પકડી રાખતો. રોજ રાતનું આ દિવાસ્વપ્ન વર્ષો પછી સાચું પડ્યું. આજે જાવેદ અખ્તર પાસે આવી એક નહીં અનેક (છેલ્લી ગણતરી પ્રમાણે ૧૪ – સાત વાર સ્ક્રિપ્ટ માટે, સાત વાર ગીત માટે) ટ્રૉફીઓ પડી છે. કોણ કહેશે કે દિવાસ્વપ્નો હાનિકારક છે? કોણ કહેશે કે સપનાંઓ જોવાનું છોડીને વાસ્તવિકતાને સ્વીકારીને ચૂપચાપ પડ્યા રહેવું જોઈએ? વાસ્તવિકતાને સ્વીકારવામાં કોઈ આનાકાની ન હોઈ શકે. પણ જ્યાં છીએ ત્યાં જ પડ્યા રહેવાની વાસ્તવિકતાને સ્વીકારી શકાય નહીં. એટલે જ જ્યાં છીએ ત્યાંથી આગળ વધવું હોય તો દિવાસ્વપ્નને વખોડી શકાય નહીં.

માનસશાસ્ત્રીઓ હવે સ્વીકારતા થયા છે કે દિવાસ્વપ્નો માણસને વાસ્તવિકતાથી વધુ નજીક લાવે છે, હકીકતને સ્વીકારી લેતાં શીખવાડે છે. દિવાસ્વપ્નો દુઃસ્વપ્નમાં પલટાઈ ન જાય તે માટે વાસ્તવિકતાની નોંધ લેવાની. વાસ્તવિકતાની નોંધ લઈને એનો આદર કરવો એ એક વાત છે ને જે છે તેનાથી જુદું હોઈ જ ન શકે એવું વિચારીને વાસ્તવિકતાને લઈને બેસી પડવું એ તદ્દન જુદી વાત છે. દિવાસ્વપ્નો પણ વાસ્તવિકતા બની શકતાં હોય છે, બન્યાં જ છે અને ભવિષ્યમાં પણ બનતાં રહેશે.

ડે ડ્રીમ અર્થાત્ દિવાસ્વપ્નની સાદીસીધી વ્યાખ્યા જે. પી. ચૅપ્લિનની ડિક્શનરી ઑફ સાઇકૉલૉજીમાં કંઈક આ રીતે આપી છેઃ માણસની જાગ્રત અવસ્થામાં થતો કલ્પનાવિહાર.

જીવનમાં કશુંક બને તો કેટલું સારું એવા વિચારોને અંગ્રેજીમાં તમે ડે ડ્રીમિંગ કહો. રાતના સપના પર તમારો

કાબૂ ન હોય. રાત્રે નિદ્રામાં આવતાં બધાં જ સપનાં સાકાર થાય એવું તમે કદાચ ઇચ્છો પણ નહીં, પરંતુ ખુલ્લી આંખે જોયેલાં સપનાં પાછળ આવી ઇચ્છા જરૂર હોવાની અને સ્વાભાવિક છે કે આ દિવાસ્વપ્નમાં વાસ્તવિકતાના તાણાવાણા હોવાના જ. એંશી વર્ષની ઉંમરે કોઈ એવું દિવાસ્વપ્ન ન જોઈ શકે કે હું જગતનો હેવીવેઇટ લિફ્ટિંગનો વિક્રમ તોડું કે એ ઉંમરની કોઈ સ્ત્રી ફેમિના – મિસ ઇન્ડિયાની સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા વિશે ડે ડ્રીમિંગ કર્યા જ કરે તો તમારે જરૂર એને માનસિક આરોગ્યધામમાં લઈ જવી પડે. દિવાસ્વપ્નોની આસપાસનો વાસ્તવિકતાનો પરિઘ કેટલો વિસ્તારવો અને કેટલો સંકોચાવા દેવો એનો નિર્ણય વ્યક્તિએ પોતાની સમજશક્તિ અને પોતાના અનુભવોને આધારે કરી લેવાનો હોય. એ માટે બીજા કોઈને પૂછવા જવાનું ન હોય.

ઘણા નિષ્ણાતોએ કહ્યું કે માણસને પોતાની લાગણીઓ સંભાળવામાં દિવાસ્વપ્નો ખૂબ મોટી મદદ કરે છે. એક્ઝલ વુલ્ફ નામના એક જર્મન માનસશાસ્ત્રીએ કહ્યું કે દિવાસ્વપ્નો વડે વ્યક્તિ પોતાની જાતને સાંત્વન આપી શકે છે, મગજ શાંત પાડી શકે છે, પોતાને આનંદ આપી શકે છે અને હતાશાઓને દૂર ભગાવી શકે છે.

દિવાસ્વપ્નોનાં ગુણગાન ગાતી વખતે માત્ર એક જ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની કે મન ભલે સાતમા આકાશમાં હોય પણ પગ ધરતી પર રાખવાના. અન્યથા ભોંયભેગા થઈ જવાય. દિવાસ્વપ્નો જોવાથી જિંદગીના જે જે હેતુઓ સ્પષ્ટ થાય તે હેતુઓ સાકાર બને તે માટે પ્રયત્નો શરૂ કરવાની તૈયારી જોઈએ, તાકાત પણ. અને એવી શક્તિ ન હોય તો પહેલાં એવી શક્તિ ઊભી કરી લેવી જોઈએ. કલ્પનાવિહારની સાથે કાર્યશક્તિ અને ક્ષમતા ભળવાં જોઈએ.

35

જિંદગીને શું આપવું છે, જિંદગી પાસેથી શું જોઈએ છે ?

આંખમાં નકાર ભરીને જોવાની ટેવ છોડી દીધા પછી સમજાય કે જિંદગીને શું શું આપી શકીએ છીએ.

તમે જિંદગી આખીના અનુભવો ભેગા કરો, જિંદગી દરમિયાન જે કંઈ વાંચ્યું છે તેની યાદી બનાવો, જે કંઈ જાણ્યું છે, વિચાર્યું છે એ બધું ભેગું કરો તો એ તમામનો સરવાળો આખા જગતના તમામ દરિયાઓમાંના માત્ર એક ટીપા જેટલો થાય. એક ટીપાને બદલે જેની પાસે બે ટીપાં છે એ સદ્‌ભાગી ગણાય અને ચમચી ભરીને હોય એ તો અહોભાગી થઈ જાય.

પોતાની મર્યાદાઓનું ભાન માણસને થાય તો એ પોતાની માની લીધેલી સીમારેખાનું ઉલ્લંઘન કરી શકે. પણ એને સીમા બહાર જવાનું મન ક્યારે થાય? જ્યારે પેલે પારની ક્ષિતિજો તરફ નજર દોડાવે ત્યારે. આસપાસના વર્તુળમાં ગૂંથાઈને પડ્યા રહેવાનું મોટાભાગના લોકોને ગમતું હોય છે. એમાં સલામતી લાગે છે. અજાણ્યા પ્રદેશના નવા અનુભવોનો વિચારમાત્ર અસલામત કરી મૂકે છે. નિશ્ચિત કેડી પર ચાલતી વખતે માથે એટલો બધો બોજ લઈ લીધો હોય છે કે ચીલો ચાતરવાનો વિચાર પણ નથી આવતો. આ બોજમાં શિખામણો હોય છે. દૂધથી દાઝીને છાશ પણ ફૂંકીફૂંકીને પીનારાઓ દ્વારા અપાતી શિખામણો. આ બોજમાં નાનપણથી જ મળતી રહેતી કાયરતા પણ છે. ગાડરિયા પ્રવાહમાં નહીં ભળી જવાની હિંમતના અભાવમાંથી પ્રગટતી વ્યક્તિગત કાયરતા. જેનું જે થવાનું હોય તે થાય, હું તો મારું જ સંભાળીને બેસી રહીશ એવી વિચારસરણીમાંથી નીપજતી સામાજિક કાયરતા.

શિખામણો અને કાયરતાઓના બોજ ઉપરાંત કદાચ સૌથી મોટો બોજો માણસના ખભા પર જે હોય છે તે ભવિષ્ય વિશેના સંકુચિત ખ્યાલોનો હોય છે. ભાવિનાં સપનાં જોવાની ટેવ હોવી જોઈએ. માણસની કલ્પનાશક્તિ તેજ હોય, એ ખૂબ બધાં સપનાં જુએ તો જ એની દૃષ્ટિ ખૂલે, વિશાળ બને. મોટાભાગના લોકો માટે સપનાં જોયા પછી પોતાનું ભવિષ્ય એ સપનાંઓ પૂરતું સીમિત થઈ જાય છે. પોતે જેના વિશે કલ્પના નથી કરી શક્યા એવું ભવિષ્ય હોઈ જ ન શકે એવું તેઓ માનતા થઈ જાય છે. પોતાનાં સપનાંઓ ભવિષ્યમાં પોતાને જ ટૂંકા કે પહોળા પડશે એવું સ્વીકારવા કોઈ તૈયાર થતું નથી. આને કારણે તેઓ ભવિષ્યમાં બનનારા અણધાર્યા બનાવોના રોમાંચમાંથી વિમુખ થઈ જાય છે.

પોતે જેનું સપનું જોયું છે એ જ પોતાનું ભવિષ્ય, એના કરતાં કંઈક જુદું બન્યું તો એ અસ્વીકાર્ય એવું માની લીધા પછી વ્યક્તિને સીમાબદ્ધ આકાશમાં ઊડવાની ટેવ પડી જાય છે. નિઃસીમતાની કલ્પના પણ એને આવતી નથી. ક્રમશઃ એનું વિશ્વ સમેટાઈને એક કૂવા જેવું બની જાય છે.

આવા બોજ માથે ઊંચકીને ચાલતા માણસોના અનુભવો, એનું વિચારવિશ્વ, એનું વાચનવિશ્વ અને એનું અનુભૂતિવિશ્વ હંમેશને માટે સાંકડું બની જાય છે. આવી સંકુચિતતા કાયમી ન બની જાય એ માટે મોડું થઈ જાય તે પહેલાં કશુંક વિચારી લેવું પડે. પહેલો વિચારઃ 'જિંદગી પાસેથી શું જોઈએ છે.' બીજો વિચારઃ 'જિંદગીને શું આપવા માગીએ છીએ.'

જાગ્રત માણસને જિંદગી પાસેથી બે ટંકની દાલરોટી ઉપરાંત બીજી ઘણી ભૌતિક અપેક્ષાઓ હોય છે, અહીં એ ભૌતિક અપેક્ષાઓની વાત નથી. જિંદગી પાસે માત્ર 85 ઈંચના ટીવીની કે બોઝની સરાઉન્ડ સાઉન્ડ સિસ્ટમની કે જેગ્વાર કારની અપેક્ષા ન હોય. જિંદગી પાસે આના કરતાં કંઈક ઊંચી અપેક્ષાઓ રાખવાની

હોય. કારણ કે ભૌતિક અપેક્ષાઓ તો માત્ર રૂપિયા ખર્ચીને મળી જતી હોય છે. રૂપિયા ખર્ચ્યા પછી પણ જે નથી મળતી એવી અપેક્ષા, બજારમાં ખુલ્લેઆમ જેની વિક્રી નથી થતી એવી અપેક્ષા રાખવાની હોય. નોકરીધંધો કરીને ખૂબ કમાઈ લેવાની અપેક્ષાઓ રાખવામાં કશું ખોટું નથી, પણ આવી અપેક્ષાઓથી તરસ મટતી નથી. એવી અપેક્ષાઓ સંતોષાઈ જાય તે પછી પણ જીવવું અધૂરું લાગે છે. એક પોલીસ ઑફિસર, એક કવિ કે એક ક્રિકેટર બનવાની અપેક્ષા આ તરસને છિપાવી શકે છે. એક રિસર્ચર, એક મ્યુઝિશિયન, એક ઍગ્રિકલ્ચરિસ્ટ બનવાની અપેક્ષા આવી તરસને મિટાવી શકે છે. પચ્ચીસ-પાંત્રીસ કે પિસ્તાળીસ-પંચાવન-પાંસઠના થઈ ગયા પછી પણ આવી અપેક્ષાઓ સંતોષી શકાય છે, પણ જરાક મહેનત પછી. આસપાસના વાતાવરણમાં ખૂબ ભાંગફોડ કર્યા પછી. પણ નવી પેઢીને જરૂર આપી શકાય છે આ અપેક્ષાઓ. બચ્ચું આઠથી અઢાર વર્ષનું હોય ત્યારે એને ધંધામાં ઊઠાં કેવી રીતે ભણાવવાં એ વિશેના પાઠ આપવાને બદલે એ જીવન પાસેથી શું શું મેળવવા માગે છે એની યાદી એની પાસે જ બનાવડાવવી જોઈએ.

સાથે બીજી એક યાદી. આ બધી પ્રાપ્તિના બદલામાં એ જીવનને શું આપવા માગે છે એનું લિસ્ટ. કશુંક આપ્યા વગર કશુંય મળતું નથી અને મળી જાય તો તે ટકતું નથી. જિંદગીને આપવા જેવું માણસ પાસે ઘણું બધું હોય છે. દૃષ્ટિની મુગ્ધતા, બીજી વ્યક્તિ તમારા કાનમાં શલાકા ભોંકીને તમને અકળાવવાની કોશિશ કરે તો પણ તમારા ધ્યાનમાંથી વિચલિત ન થવાની એકાગ્રતા અને સ્થિતપ્રજ્ઞતા, કામની ગતિશીલતા, કામની શિસ્ત અને આંખકાન તથા વિશેષતઃ મોઢા પર ચાળણી મૂકી દેવાની ટેવ જેથી નકામી વાતો જોઈને, બિનજરૂરી વાતો સાંભળીને અને નિરુપયોગી શબ્દ બોલીને માણસ પોતાની જાતને વેડફી ન નાખે.

માણસ પાસે જિંદગીને આપવા જેવું ઘણું છે. આંખમાં નકાર ભરીને જોવાની ટેવ છોડી દીધા પછી સમજાય કે જિંદગીને શું શું આપી શકીએ છીએ. નકારની દૃષ્ટિને છોડી દીધા પછી મળેલા જિંદગીના અનુભવો, વિચારો ઇત્યાદિનો સરવાળો જ તમારા જીવનની સૌથી મોટી અને ખરી મૂડી છે.

36

હજુ એક આવતી કાલ બાકી છે

એકાદ નિર્ણય ખોટો પડવાથી કશું જ બગડી જતું નથી. ફરીથી સુધારી શકાય છે. તમામ નિર્ણયો ખોટા પડવાથી પણ આસમાનો તૂટી પડતાં નથી. નવેસરથી એક-એક ઈંટ ગોઠવી શકાય છે.

કોઈકે કહ્યું હતું કે માણસ પાસે લાંબી મુદતનાં વિશાળ લક્ષ્યો હોવાં જોઈએ જેથી ટૂંકા ગાળાની નિષ્ફળતાઓની હતાશા બહુ લાંબી ના ચાલે.

રાતોરાત કશું જ નથી સર્જાતું. રાતોરાત કશું જ વિખેરાઈ જતું પણ નથી. જે વિખેરાઈ જતું લાગે એને સાચવી શકાય છે, જો લાંબા ગાળા પછી આવનારી મંઝિલો વિશે મનમાં સ્પષ્ટતા હોય તો. ભવિષ્યનું સપનું ન હોય તો આજે બની રહેલી દુર્ઘટનાઓ ડેડ-એન્ડવાળા રસ્તાઓ જેવી લાગવાની. દૂરના ભવિષ્ય વિશે કરેલી નક્કર કલ્પનાઓ જ રોજિંદા અકસ્માતોથી થતા ઘા ઝીલવાની શક્તિ આપવાની. કોઈ વિશાળ હેતુ નહીં હોય તો રોજબરોજ ખેલાતી નાનીનાની લડાઈઓને કારણે હોકાયંત્ર તૂટી જ જવાનું. પછી દિશાઓ ક્યાંથી સૂઝશે?

ક્યાં જવું છે એ દિશા નક્કી હોય પછી હોકાયંત્રનીય જરૂર રહેતી નથી. એ તૂટતું તો ભલે તૂટતું, પણ એ પહેલાં દિશા નક્કી થઈ ગઈ હોવી જોઈએ. એ દિશા તરફનું પ્રથમ પગલું મંડાઈ ચૂક્યું હોવું જોઈએ. દિશા શોધવામાં અને જડેલી દિશા પર પગલું માંડવામાં સૌથી મોટો અવરોધ મનની અનિર્ણયાત્મક દશાને કારણે સર્જાય છે. અવઢવની પરિસ્થિતિ અત્યાર સુધી લેવાઈ ચૂકેલા કેટલાક સાચા, કેટલાક ખોટા નિર્ણયોને કારણે ઊભી થાય છે. કયો નિર્ણય સાચો પુરવાર થશે ને કયો ખોટો એની પહેલેથી જ ખબર પડી જતી હોત તો આ દુનિયા દરેકને માટે સ્વર્ગ કરતાં વધુ સુંદર બની ગઈ હોત, પણ એવું થતું નથી. નિર્ણયો અમલમાં મુકાયા પછી જ સાચા કે ખોટા પુરવાર થતા હોય છે. હકીકતોની કસોટીએ ન ચડેલા નિર્ણયો માત્ર એક કન્સેપ્ટ બનીને, વિચાર બનીને રહી જાય છે અને વખત જતાં વરાળ બનીને હવામાં ઊડી જાય છે.

તમે વર્ષોથી અનુભવ્યું છે કે આસપાસની વ્યક્તિઓએ તમે જાહેર કરેલા અનેક નિર્ણયોનો પ્રગટ કે અર્ધપ્રગટ વિરોધ કર્યો હોય. એ નિર્ણય ખોટો પુરવાર થયો હોય ત્યારે, અમે તો પહેલેથી જ કહેતા હતાના ભાવ સાથે તમને ભોંઠપ અનુભવતા કરી દીધા હોય. નિર્ણય સાચો પડ્યો હોય ત્યારે એ વિશે ચૂપ રહ્યા હોય. કોઈ કશું બોલ્યું કેમ નહીં એવું વિચારીને તમે પણ એમની ચુપકીદીને કારણે સાચા પડેલા નિર્ણયમાંથી આનંદ મેળવવાનું માંડી વાળ્યું હોય. ભૂતકાળની આવી પાર્શ્વભૂમિ સર્જાઈ હોય ત્યારે, આવી રહેલા વખત માટેનો નિર્ણય લેવાનું કામ સહેલું નથી હોતું. છતાં આ તરફનો કે પેલી બાજુનો – નિર્ણય લેવાનો છે. રસ્તાની વચ્ચોવચ મૂંઝવણભેર ઊભા રહી જવાથી બેઉ બાજુએથી આવતી ગાડીઓ તરફથી ખતરો રહેવાનો. એક વખત નિર્ણય લઈ લીધા પછી એના અમલ માટે પાછું વળીને જોયા વગર મંડી પડવાનું. ધાર્યું પરિણામ આવશે જ એમ માનીને. આમ છતાં, તમામ પ્રયત્નો પછી પણ ધાર્યું પરિણામ ન આવ્યું તો? કવિ હરિવંશરાય બચ્ચને કૉલેજમાં ભણતા એમના મોટા પુત્રને કહ્યું હતું: 'અપને મન કા હો તો અચ્છા; ન હો તો જ્યાદા અચ્છા!'

એકાદ નિર્ણય ખોટો પડવાથી કશું જ બગડી જતું નથી, બાજી નવેસરથી ગોઠવી શકાય છે. તમામ નિર્ણયો ખોટા પડવાથી પણ આસમાનો તૂટી પડતાં નથી. નવેસરથી એક-એક ઈંટ ગોઠવી શકાય છે. નિર્ણયો સાચા પડે તો સારું છે, સાચા ન પડે તો વધારે સારું છે, કારણ કે ખોટા પુરવાર થયેલા નિર્ણયો જરાવાર અટકીને નવેસરથી વિચારવાની તક આપે છે. આગળ આવનારા વધુ મોટા ખતરાઓથી બચવા માટે જ માર્ગ પર આડશો બાંધેલી હોય છે. આવું બને ત્યારે રસ્તો ખોટો પસંદ કર્યો છે એવો અફસોસ ન થાય. થોડા પાછા

ફરીને ડાઇવર્ઝનવાળા રસ્તે, એ જ દિશામાં આગળ જવું પડે તો એવા નાના સરખા વિલંબથી ઘણી મોટી આપત્તિઓમાંથી ઊગરી જવાનો સંતોષ લઈ લેવાનો.

હિંદી ફિલ્મોમાં કેટલાક ઉમદા કિરદારો નિભાવી જનારા કૅરેક્ટર ઍક્ટર ડેવિડ પાસે કોઈ નવોદિત સલાહ માગવા જતો ત્યારે ડેવિડ સલાહ આપતાઃ 'ફિલ્મલાઇનમાં રહેવા છતાં આ લાઇનથી દૂર રહેજે, બચ્ચા.' જીવનના દરેક ક્ષેત્ર માટે આ સલાહ સાચી છે. કામધંધામાં કે સંબંધોમાં ખપ પૂરતી નિસબત રાખીને બાકીની બાબતોએ અલિપ્ત થઈ જતાં જેમને આવડ્યું છે તેઓ પોતાના જીવનને ખૂબ ઊંચી કક્ષાએ લઈ જઈ શક્યા છે. આગળપાછળની ઝાઝી લપ્પન છપ્પન કર્યા વિના અને કોઈનેય કનડ્યા વિના જે કરવું છે તે કરવાનું અને કરતી વખતે બચ્ચનદાદાની સલાહ યાદ રાખવાનીઃ 'ન હો તો જ્યાદા અચ્છા.' પોતાનું ધાર્યું ન થયું એનો અર્થ એ જ કે કોઈક બીજાનું ધાર્યું તો થયું જ. આ કોઈ બીજું કોણ છે? એને જે નામ આપો તે. એટલું નિશ્ચિત છે કે એ આપણા કરતાં વધુ શક્તિશાળી છે. કદાચ સર્વશક્તિમાન છે. તો પછી આપણા બદલે ઉપરવાળાનું ધાર્યું થતું હોય એનો રંજ શું કામ? આ દુનિયા એણે સર્જી છે. એને હક્ક છે પોતાનું ધાર્યું કરવાનો. આપણને હક્ક છે આપણું ધાર્યું થાય એ માટેનો પ્રયત્ન કરવાનો. આવા દરેક પ્રયત્ન માટે એક-એક આવતી કાલ છે. કોઈ પણ નિષ્ફળતાને કારણે આવતી કાલો ખલાસ થઈ જતી નથી.

●●